



MYŚL O RODZINIE

Jedz częściej rośliny strączkowe,
ryby i jaja niż mięso. Dbaj, aby każdy
posiłek zawierał warzywa i owoce.

Korzystaj z ich różnorodności
i wielu form przygotowania.

Kieruj się sezonowością i kupuj lokalnie.

Utrzymuj prawidłową masę ciała.

Prowadź aktywny tryb życia.

Zrezygnuj z używek, bo zmniejszają
szansę na poczęcie dziecka.



*Polska
smakuje*

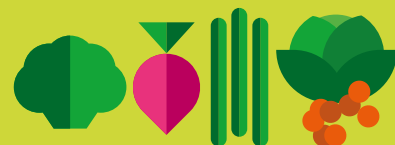
Sfinansowano ze środków Funduszu Promocji Owoców i Warzyw w ramach
realizacji przez Krajowy Związek Grup Producentów Owoców i Warzyw projektu
„CORE TEAM - promocja konsumpcji owoców i warzyw i forum współpracy sektora”



Płodne SMAKI NA TALERZU

Poczęcie dziecka staje się coraz
częstszym problemem par. Przeszkodą
bywa stresujący tryb życia oraz
nieprawidłowe i mało wartościowe
odżywianie. Dziś wiemy, że zmiana
przyzwyczajzeń żywieniowych zwiększa
szanse na potomstwo.





Brokuły, buraki, fasola szparagowa zielona, sałata, soczewica to doskonałe źródła kwasu foliowego. Witamina ta zwiększa liczbę dojrzewających komórek jajowych i ułatwia zapłodnienie.



Zadbaj o źródła witamin antyoksydacyjnych (A, C, E), które chronią komórki przed szkodliwym działaniem wolnych rodników i infekcjom dróg rodnych kobiety. Ich źródłem są **pomidory, czerwona papryka, natka pietruszki, rabarbar, truskawki, maliny, jeżyny.**



Jedz ryby, dodawaj do posiłków orzechy, surówki skrapiaj olejem lnianym. Obecne w nich kwasy omega 3 biorą udział w syntezie hormonów płciowych, zapewniają cykl owulacyjny i sprzyjają zapłodnieniu.

POŁOWA TALERZ WARZYW I OWOCÓW



FILIŻANKA Z BORÓWKAMI



Witaminy z grupy B (B6, B12, kwas foliowy) odpowiadają za obniżenie homocysteiny. Wysoki poziom tego aminokwasu we krwi zaburza interakcję między komórką jajową, a plemnikiem i upośledza implantację zapłodnionego jaja. Ich źródłem są **pełnoziarniste produkty zbożowe, brokuły, ziemniaki, zielone warzywa liściaste, orzechy, ryby.**



Zastępuj mięso roślinami strączkowymi np. soczewicą, ciecierzycą, grochem, fasolą. Dowiedziono, że dieta roślinna zmniejsza ryzyko niepłodności owulacyjnej.



Sięgaj po rośliny strączkowe, orzechy, pełnoziarniste produkty zbożowe, które zawierają sporo L-argininy. Aminokwas ten poprawia ukrwienie narządów rodnych i ułatwia zagnieżdżenie się zarodka.