



# Jadłospisy

## na endometriozę

Przykładowy jadłospis na endometriozę 1800 kcal vol.1 - 3 posiłki

Przykładowy jadłospis na endometriozę 1800 kcal vol.2 - 4 posiłki

Przykładowy jadłospis na endometriozę 1800 kcal vol.3 - 4 posiłki

Przykładowy jadłospis na endometriozę 1800 kcal vol.4 - 5 posiłków

Przykładowy jadłospis na endometriozę 1800 kcal vol.5 - 5 posiłków

Jak modyfikować jadłospisy na inne kaloryczności?

Suplementacja w endometriozie - 3 przykładowe zestawy

Autorka jadłospisów  
mgr Katarzyna Łożyńska



## Jak modyfikować jadłospisy na inne kaloryczności?

### Ile wody (płynów) pić?

- 30 ml na 1 kg masy ciała lub 1 ml na 1 kcal; w sumę płynów liczy się woda, herbata, kawa

### Jak zrobić 2000+ kcal?

- dodać 200+ kcal albo jako przekąskę pomiędzy posiłkami, albo jako deser po posiłku albo jako 50 kcal x 4 do każdego z posiłków

### Z jakich produktów dodawać kcal?

- najlepiej z produktów węglowodanowych lub/i tłuszczowych, czyli owoce/produkty zbożowe, orzechy/nasiona

### Ile to 200 kcal?

- 50 kcal = 1 marchewka lub 8 g orzechów lub 12 g miodu
- 100 kcal = 1 jabłko lub 35g produktu zbożowego 15 g orzechów lub 15 g gorzkiej czekolady 90%
- 200 kcal = 1 banan + 10 g orzechów/tahini 100% lub 60 g produktu zbożowego

### Co w przypadku kaloryczności 2500-3000 kcal+?

- do diety  $\frac{3}{4}$  posiłkowej o łącznej wartości 1800 kcal dodać  $\frac{1}{2}$  posiłki tak, by suma kcal zgodziła się z danym zapotrzebowaniem lub/i zwiększyć podane porcje proporcjonalnie do zapotrzebowania poprzez zwiększenie np. 2x udziału produktów zbożowych/tłuszczowych.

### Muszę gotować 4 różne posiłki w ciągu dnia, aby jadłospis był zdrowy?

- można samodzielnie dopasować sobie posiłki tak, by dieta sprzyjała wygodzie daje jednostki, czyli jeśli ktoś chce ugotować 2x2 posiłki (czyli 1/ jaglanka 2/ jaglanka 3/ kurczak 4/ kurczak) to śmiało, dieta w skali tygodnia/miesiąca + i tak będzie urozmaicona

### Jak mogę samodzielnie kombinować z przeliczaniem produktów na moją kaloryczność?

- korzystać z kalkulatorów internetowych jak <https://kalkulatorkalorii.net>

### Co zrobić, jeśli nie lubię produktów z jadłospisu?

- zamieniać na lubiany odpowiednik np. kaszę gryczaną na kaszę jaglaną, makaron brązowy na ryżowy, jabłko na gruszkę, marchewkę na pietruszkę, chleb żytni na orkiszowy itp.

**SZUKAĆ ROZWIĄZAŃ, NIE PROBLEMÓW ;)**

## Suplementacja w endometriozie

Jakie związki, dlaczego takie, w jakich dawkach, o jakich porach - odpowiedź znajdziesz w ebooku:

### Dietoterapia i fizjoterapia w endometriozie.



mgr Katarzyna Łożyńska, mgr Kamila Grabek

Poniżej znajdziesz 3 przykładowe zestawy suplementacyjne, które mogą być bardzo pomocne w endometriozie. Każdy zestaw suplementuj 3-4 miesiące i następnie przejdź do kolejnego. Rotować tak możesz w nieskończoność i tym samym cały czas wspierać swój organizm.



jeśli po kliknięciu na napis nie zadziała hiperłącze, wejdź na stronę [katarzynalozynska-dietetyk.pl](http://katarzynalozynska-dietetyk.pl) i dalej zakładka "E-booki", a tam wyświetli Ci się ebook