

Protocole de l'impuissance

Maxime Rivière

Introduction

Bonjour et je vous remercie pour le téléchargement de ce livre. Je me appelle Maxime, et j'ai 54 ans. J'ai commencé de faire face à des problèmes avec la qualité de mon érection pendant que le temps passait. Au début, j'étais plein de vie et j'avais une forte pulsion sexuelle. J'étais en mesure d'avoir des érections saines. Mais comme j'ai vieilli. Je me suis rendu compte que j'avais du mal à obtenir une érection. Je ne savais pas pourquoi mais c'était en train de devenir un problème. J'étais un peu nerveux et après avoir lu quelques articles sur internet et parler à plusieurs médecins. Je me suis rendu compte que j'avais une dysfonction érectile. Ce que je ne savais pas est que c'est à cause de cela, je pourrais finir par avoir d'autres problèmes de santé aussi. Cela m'a fait peur, et je ne savais pas quoi faire à propos de ça. Je ne savais pas comment je serais capable de récupérer de cette situation. Mais comme le temps passait, Je me suis rendu compte qu'il y avait certains trucs et astuces qui pourraient être utilisés afin de m'aider à obtenir l'érection que je veux et qui resterait jusqu'à longtemps.

J'ai trouvé cette technique incroyable et ça m'a aidé à débarasser de ma dysfonction érectile. Je étais capable de la combattre et bientôt je me sentais mieux. Ma vie sexuelle avec mon femme a devenu mieux qu'avant et je suis plus heureux. J'avais plus de confiance aussi, qui représentait certains des principaux changements dans ma vie. J'étais heureux à nouveau.

J'écris ce livre pour vous aider à apprendre sur la dysfonction érectile dans votre corps. J'ai aussi appris quelques techniques étonnantes qui pourraient vous aider aussi. Si vous êtes comme moi, ceci est un sujet très délicat et je comprends, mais avec cette information étonnante, vous serez capable de traiter votre dysfonction érectile rapidement. ça peut vous aider, et à cause d'elle, vous pouvez changer votre vie pour le meilleur.

Ce document est destiné pour fournir des informations exactes et fiables en ce qui concerne le sujet et le problème couvert. La publication est vendue avec l'idée que l'éditeur n'est pas tenu de rendre la comptabilité, officiellement autorisée, ou autrement, des services qualifiés. Si un conseils est nécessaire, légale ou professionnelle, un individu exercé dans la profession doit être ordonnée.

- D'une Déclaration des Principes qui a été acceptée et approuvée également par un comité de l'American Bar Association et d'un Comité des éditeurs et des associations.

En aucune façon, il est légal de reproduire, dupliquer, ou transmettre toute partie de ce document soit dans des moyens électroniques ou sous forme imprimée. L'enregistrement de cette publication est strictement interdite et tout stockage de ce document est interdite, sauf avec la permission écrite de l'éditeur. Tous les droits sont réservés.

Les informations fournies ici est indiqué d'être véridique et cohérente, en ce que toute responsabilité, en termes d'inattention ou autrement, par toute utilisation ou abus de toute politique, processus, ou des directions contenues dans la responsabilité solitaire et totale du lecteur destinataire. En aucun cas, aucune responsabilité juridique ou blame va être tenu contre l'éditeur pour toute

réparation, dommages ou pertes financières dû aux informations présentées, que ce soit directement ou indirectement.

Les auteurs respectifs possèdent tous les droits d'auteur ne sont pas détenus par l'éditeur.

Les présentes informations sont données à titre indicatif uniquement, et est universel comme autant. La présentation de l'information est sans contrat ou tout type d'assurance de garantie.

Les marques déposées utilisées sont sans consentement, et la publication de la marque commerciale est sans autorisation ou soutien par le propriétaire de la marque. Toutes les marques déposées et les marques dans ce livre sont à des fins de clarifier et sont la propriété des propriétaires eux-mêmes, non affiliés à ce document.

Chapitre 1: Le Problème Dont Personne ne Parle

Parlons sexe

Le sexe était autrefois un sujet tabou. Les conversations sur le sexe ont déjà été limitées aux discussions chuchotées derrière des portes fermées ou des discussions secrètes dans les coins cachés. Finalement, il y avait des discussions anonymes sur la radio ou même sur Internet, où les gens se cachent derrière un pseudonyme pour protéger leur identité réelle.

C'est une bonne chose que le monde aujourd'hui est devenu plus acceptable de ce sujet. Les écoles ont même commencées à éduquer les adolescents sur ce qu'ils devraient attendre. Mais quel que soit le degré d'ouverture de la société actuelle à propos de la notion de sexe, les problèmes liés à elle restent discutés dans le secret ou ne sont jamais discutés du tout.

Souffrir en silence

La dysfonction érectile est l'un des plus graves problèmes médicaux courants pour les hommes. C'est une condition qui n'est pas discutée ouvertement parce qu'elle affecte la confiance en soi et conduit souvent à des problèmes relationnels. En dehors de cela, tout problème avec le maintien ou l'obtention d'une érection pourrait être un signe d'une autre maladie sous-jacente plus grave qui peut nécessiter une attention médicale rapide.

Les hommes ont longtemps ressentis la pression de maintenir une façade d'être capable de prévoir, protéger et satisfaire leurs partenaires. Bien sûr, la capacité de satisfaire leur partenaire lors de rapports sexuels est un élément indispensable de l'ego masculin. La virilité a longtemps été associée au machisme et a été la marque distinctive de la masculinité.

Donc qu'est-ce qui arrive quand un homme se trouve manquant dans ce département? Pourquoi la virilité ne vient plus si facilement? Les hommes trouvent inévitablement leur estime de soi d'être endommagés, parfois au-delà de réparation. Imaginez à quel point ils seraient gênés si quelqu'un d'autre découvre cette insuffisance perçue. Leur orgueil et leur ego masculin dont ils prennent tant de soin seront détruits.

Les hommes veulent vivre à l'image qu'ils projettent au monde autour d'eux, fort, viril et masculin dans tous les sens. Pour cette raison, les hommes qui souffrent de dysfonction érectile choisissent de souffrir en silence, ne jamais laisser quelqu'un d'autre connaître leurs problèmes, même pas leurs femmes ou leurs médecins.

Qu'est-ce que la dysfonction érectile?

Quel est donc ce problème que les hommes ne veulent jamais en parler? Qu'est-ce que la dysfonction érectile?

La dysfonction érectile, communément appelé DE ou l'impuissance, est l'incapacité de maintenir ou d'obtenir une érection qui est suffisamment ferme pour avoir des relations sexuelles. Il existe plusieurs facteurs qui causent la dysfonction érectile. Ces facteurs varient des problèmes physiologiques aux préoccupations émotionnelles et psychologiques.

Symptômes généraux

Selon des études récentes, il y a trois symptômes de dysfonction érectile primaire. Y sont les suivantes:

- * Incapacité d'obtenir une érection
- * Incapacité de maintenir une érection
- * Désir sexuel réduit

Ces symptômes sont le point final d'une série complexe de conditions médicales sous-jacentes. Le problème avec la détection de la cause de la dysfonction érectile est la résistance du patient à consulter un médecin, étant donné que ce type de condition est perçue de signifier une faiblesse chez un homme et peut évoquer un sentiment d'inutilité. En raison de cette connotation, la personne concernée manque la possibilité d'avoir la condition traitée rapidement. Cette stigmatisation doit être effacé parce que le plus tôt l'intervention médicale est appliquée, le plus tôt le problème sera résolu.

Si vous avez un médecin de famille, il ou elle sera la personne-ressource pour vous de demander des soins médicaux. Les médecins de famille sont plus conscients de l'histoire familiale, et les patients ont généralement développés une bonne relation avec un tel médecin, ce qui

pourrait lui faire assez confortable pour partager tous les problèmes avec la dysfonction érectile. Les médecins de famille pourraient identifier des conditions médicales héritées ou des facteurs prédisposants qui pourraient contribuer à la dysfonction érectile. Il est important d'informer votre médecin de famille si vous avez une de ces expériences:

- * Vous commencez à éprouver des problèmes sexuels, tels que l'éjaculation précoce ou retardée.

- * Vous souffrez d'une maladie cardio-vasculaire, le diabète, ou d'autres conditions de santé qui sont souvent liés à la dysfonction érectile.

- * Vous avez observé d'autres symptômes, tels que des changements d'humeur ou excitabilité, apart de la dysfonction érectile.

L'excitation sexuelle chez les hommes est un processus complexe qui implique le cerveau, les nerfs, les hormones, les émotions, les muscles et les vaisseaux sanguins. Les problèmes résultant de ces facteurs peuvent conduire à un dysfonctionnement érectile. En outre, les problèmes de santé mentale, le stress et l'anxiété peuvent initier ou même aggraver la dysfonction érectile.

Il y a des moments que la combinaison de facteurs physiques et psychologiques peuvent causer la dysfonction érectile. Par exemple, une condition physique qui ralentit la réponse sexuelle masculine peut mener à l'anxiété à propos de maintenir une érection. Cette situation peut éventuellement conduire à l'aggravation d'une condition de la dysfonction érectile existante.

Facteurs physiques

Dans la plupart des cas, la dysfonction érectile est causée par un certain nombre de problèmes physiques. Les

causes courantes varient des facteurs héréditaires prédisposant à des facteurs de style de vie qui peuvent conduire à une perte de fonction ou de compromis circulatoire.

Un certain nombre de causes physiques et physiologiques sont indiquées ci-dessous.

- * maladie cardiovasculaire
- * Athérosclérose ou vaisseaux sanguins obstrués
- *Taux de cholestérol élevé
- *Hypertension
- *Diabète
- *Obésité
- * Tabac et cigarettes Utilisation
- *Alcoolisme
- *Syndrome métabolique
- * Maladie de Parkinson
- *Sclérose en plaque
- * Maladie de Peyronie
- * Effet indésirable de certains médicaments

d'ordonnance

* La moelle épinière ou Chirurgies de la région pelviennes

* La moelle épinière ou Blessures de la région pelviennes

- *Abus de substance
- *Les troubles du sommeil
- * Traitement du cancer de la prostate
- * Élargissement de la prostate

Facteurs psychologiques

Plus que d'avoir simplement la dysfonction érectile physique a également été prouvé de provenir d'un certain nombre de causes psychologiques. Il peut arriver qu'il n'y a

rien de mal avec tous les composants physiques qui pourraient vous permettre de maintenir une érection, mais il peut exister des barrières psychologiques qui peuvent vous empêcher de maintenir une érection et performer votre meilleur.

Certains de ces facteurs psychologiques sont indiquées ci-dessous:

- * Des niveaux élevés de stress à la maison ou au travail
- * L'anxiété ou la peur de ne pas maintenir une érection
- * Dépression
- * Le manque d'estime de soi
- * Manque d'intérêt pour son partenaire
- * Sentiments de culpabilité

Chapitre 2: Manger votre chemin vers l'éradication de la dysfonction érectile

Une chose est certaine, il n'y a pas de nourriture miracle ou de médicaments qui pourraient complètement prévenir ou guérir la dysfonction érectile. Cependant, il existe de nombreuses options alimentaires qui ont fait leurs preuves de soulager les symptômes de cette maladie redoutée. Ces aliments sont généralement disponibles tout au long de l'année. Selon les experts, les problèmes d'érection sont causés par le manque d'approvisionnement en sang qui va vers le pénis. Par conséquent, une bonne conclusion à tirer est que les aliments qui améliorent la circulation sanguine permettra également d'améliorer les symptômes de la dysfonction érectile.

Voici quelques-unes des options alimentaires qui peuvent aider les patients à améliorer leurs symptômes. Gardez en esprit que ce ne sont pas des aphrodisiaques ou des aliments qui intensifient le désir sexuel. Ces recettes abordent le problème anatomique de la dysfonction érectile.

Notre guide se concentrera sur des recettes qui sont faciles à préparer et rapide à digérer. Ce sont les types de préparation que même l'homme le plus impatient peut suivre parce qu'ils sont rapides et simples. Les variations suivantes peuvent être alternés ou modifiés selon le goût de préférence et le désir du patient.

Boissons fouettées

Rappelez-vous :

Toujours mettez les liquides en premier. Cela permet même de mélanger des saveurs dans la boisson fouettée. Si nous mettons les fruits ou les légumes d'abord, ça peut soit annuler la saveur ou l'amener à devenir accablante.

Pastèque

Une tranche de pastèque fraîche non seulement satisfait la faim et la soif, mais peut aussi vous aider à augmenter la satisfaction de la chambre à coucher. Les urologues expliquent que les pastèques contiennent du citrulline, un acide aminé qui a été connu pour améliorer la circulation sanguine du pénis sans des effets indésirables des médicaments commerciaux comme le Viagra. Les pastèques ont été vénérés par les observateurs du poids et sont maintenant recherchés par les médecins pour traiter les cas légers à modérés de la dysfonction érectile.

Boisson fouettée de pastèque

4 Verres de pastèque

1 Verre de fraises ou 1 Banana entier

1 Verre de glace

1 cuillère à thé de miel pour le goût

Instructions: Ceci est une recette facile et rapide pour les hommes sur la route. Il suffit de mélanger tous les ingrédients dans le mélangeur, et mixez jusqu'au

consistance désirée. Cette boisson fouettée de pastèque peut être prise sur une base quotidienne, en alternant la deuxième option de fruits pour la variation du goût. La boisson fouettée est riche en vitamines naturelles et en citrulline vous tenir en haleine.

Betteraves et Légumes à feuilles vertes

Non seulement ces légumes sont riches en vitamines, ils sont également avérées de contenir une forte concentration de nitrates qui aident à augmenter la circulation sanguine. Les nitrates ont la possibilité de dilater les vaisseaux sanguins, ce qui améliore et augmente le flux sanguin. La plupart des médicaments utilisés pour traiter la dysfonction érectile de nos jours sont à base de nitrate.

Boisson fouettée de chou frisé

1/2 Verre de chou frisé, côtes et Chopes enlevés

1 pied de céleri

1/2 Banana

1/2 Verre de jus de pomme

1/2 Verre de glace

1 cuillère à soupe de jus de citron fraîchement pressé

Instructions: Vous demandez peut-être pourquoi cette recette semble plus fruité que vert. La réponse est parce que les fruits de cette recette agissent comme un masque pour annuler l'arrière-goût pas si savoureux des légumes. En conséquence, vous obtenez tous les nutriments nécessaires tout en profitant de bon goût comme vous consommez la boisson fouettée. Il suffit de placer tout dans le mélangeur, avec le jus en premier, et mixez jusqu'au consistance désirée.

Chocolat noir

Les flavonoïdes dans le chocolat noir ont été confirmés d'être bénéfique pour les problèmes d'érection qui sont

causés par une mauvaise circulation sanguine. Les flavonoïdes sont des antioxydants qui se produisent naturellement dans les plantes pour les protéger contre les toxines et de promouvoir la réparation cellulaire.

Chocolat chaud

1 Verre de Cocoa

Sucre au goût

1 Verre d'eau

Une pincée de sel

Lait, de préférence faible en matière grasse

Instructions: Combiner les quatre premiers ingrédients dans une casserole, en remuant à feu moyen. Assurez-vous de remuer les ingrédients constamment pour éviter de les brûler. Lentement ajouter et mélanger le lait, mais ne le laissez pas bouillir. Retirer du feu, et vous pouvez ajouter la vanille pour enrichir la saveur.

Les apéritifs

Pistache

Des études ont confirmées que les hommes avec dysfonctionnement érectile qui consomment des pistaches chaque jour pendant plusieurs semaines ont connu une amélioration significative dans les problèmes sexuels courants, y compris la dysfonction érectile et la satisfaction sexuelle globale. Les pistaches contiennent l'arginine, qui favorise la relaxation des vaisseaux sanguins. Les vaisseaux sanguins détendus favorisent une meilleure circulation sanguine et sont la clé de l'augmentation du flux sanguin vers le pénis. Alors que les pistaches peuvent être consommées seules, vous pouvez essayer cette option alternative qui amplifie son effet en conjonction avec des légumes verts.

Pistache-Germes Santé

3/4 Verre de Pistaches, non décortiquées et non salé

1 cuillère à soupe d'échalote hachée

3 cuillères à soupe d'huile de pépins de raisin

2 cuillères à soupe de jus de citron

Environ 10-12 choux de Bruxelles, parés et séparés des noyaux

Instructions: Dans une grande poêle antiadhésive, placez l'huile à feu moyen-élevé. Ajouter les échalotes et remuer pendant environ 15 à 20 secondes, suivi par les feuilles de Choux de Bruxelles et pistache. Sautez jusqu'à ce que les feuilles commencent à ramollir, mais conservent leur couleur vert vif. Arroser de jus de citron fraîchement pressé. Ajouter une pincée de sel et de poivre pour le goût. Placez dans un bol et servez. La recette peut donner environ quatre portions.

Huîtres Crues et Autres Coquillages

L'un des aphrodisiaques les plus connus, les huîtres contiennent des concentrations élevées de zinc, qui joue un rôle important dans la production de testostérone.

Cette nourriture ne nécessite pas de préparation explicite, mais ce qui doit être pris en compte en mangeant des aliments crus est de vérifier sa fraîcheur. Il ne doit pas avoir d'odeur drôle ou forte de poisson. Idéale si servi fraîches, les huîtres doivent être nettoyés avant d'être servi. Une mignonette préparée va compléter la saveur d'avoir un plat qui regorge de saveur.

Sauce de Mignonette Classique

1/2 Verre d'échalotes, émincées

1/4 Verre de vinaigre

1/4 Verre de Vinaigre de riz

1/8 cuillère à thé de sucre
1/8 cuillère à thé de sel
1 1/4 cuillère à thé de Poivres Blanc, fraîchement concassé

Instructions: Hacher grossièrement les échalotes et mettez les dans le processeur de nourriture pour plusieurs impulsions rapides jusqu'à ce qu'une texture fine est obtenue. Placer les échalotes hachées avec le jus dans un bol non réactif. Ajouter le vinaigre de riz, le sel, le sucre et le vinaigre blanc. Remuer avec une fourchette, ajouter le poivre blanc concassé, puis mélanger à nouveau.

Couvrez le bol avec une pellicule de plastique et réfrigérez au réfrigérateur pendant environ quatre heures. Pour de meilleurs résultats, vous pouvez stocker la mignonette pendant au moins 48 heures avant d'utiliser. Cela permet à la saveur de se fondre uniformément. Si les grains de poivre se déposent au fond, donner au mélange une remue.

Chapitre 3: Plus qu'un simple élévation - Les Mouvements pour Surmonter la Dysfonction érectile

Comme nous vieillissons, notre endurance diminue d'un certain niveau, même si nous nous considérons en bonne forme physique. Pour les individus souffrant de dysfonction érectile, il est important d'avoir un plan spécifique pour surmonter cette condition et la considérer comme un chapitre plutôt que la fin de votre histoire. Il existe de nombreux moyens naturels pour surmonter la dysfonction érectile que vous pouvez suivre et effectuer dans le cadre de votre routine. Les experts estiment que le maintien de ce mode de vie peut améliorer les symptômes de la dysfonction érectile, et vous serez surpris que vous pouvez réellement les faire sans effort excessif.

Marcher

Plusieurs études ont confirmées que la marche régulière pendant environ trente minutes chaque jour peut baisser le risque de développer la dysfonction érectile, ainsi qu'améliorer les symptômes des cas légers à modérés de plus de 50%. La marche permet au cœur de pomper le sang mieux, favorisant ainsi la circulation renforcée, y compris dans la région du pénis. Il permet un flux constant de sang au le système vasculaire du pénis, aidant ainsi le pénis à maintenir l'érection. La marche aide aussi à prévenir l'obésité, qui est l'une des causes sous-jacentes du diabète et des maladies cardiaques qui peuvent conduire à la dysfonction érectile.

Choisissez les Bonnes Choses

Nous avons tous nos plaisirs coupables en termes de nourriture, mais les médecins encouragent vivement les personnes souffrant de dysfonction érectile d'être très prudent à propos de ce qu'il faut manger. Si vous pouvez rester avec les options plus saines, alors vous avez plus de chances de devenir meilleur. Un régime alimentaire qui est riche en légumes, poisson, grains entiers et des fruits peut effectivement réduire le risque de développer la dysfonction érectile ou améliorer les performances de ceux qui l'ont.

Arrêtez les Vices

Les vices communément entremêlés, fumer et boire, va certainement vous amener à manifester une aggravation des symptômes de la dysfonction érectile. Non seulement cela, ces mauvaises habitudes deviennent une passerelle vers d'autres maladies potentiellement mortelles. le retrait graduel peut vous sauver la vie et celle de vos proches d'un

pourcentage élevé. Il peut également vous aider à réduire les symptômes si la dysfonction érectile.

Questions de taille

On ne parle pas de la taille du pénis, mais la taille de votre reins. Il a été confirmé par de nombreuses études qu'un homme avec un reins de plus de 40 pouces a un risque accru de développer ou d'aggraver une dysfonction érectile existante de plus de 50%. Restez conscient de votre poids, et essayez de votre mieux de maintenir une mesure de la taille qui est proportionnel à votre hauteur et votre construction.

Fléchissez vos muscles

Par cela, je ne fais pas référence à vos biceps ou Pecs, mais vos muscles pelviens. Un plancher pelvien fort peut permettre la rigidité durables au cours des érections tout en permettant au sang de rester dans le pénis. Les exercices de Kegel fait deux fois par jour ainsi que les changements de style de vie, tels que l'alcool la limitation, la perte de poids, et l'abandon du tabagisme, peut donner des résultats prometteurs.

Chapitre 4: La Routine d'Exercice pour continuer à aller

Les exercices de Kegel pour les hommes sont les types d'exercices qui aident à zéro dans les muscles en dessous de la vessie. Ces exercices renforcent les muscles pour améliorer le contrôle musculaire, l'urination et la vascularisation du pénis pour maintenir une érection. Pour les hommes qui vont faire les exercices de Kegel pour la première fois, il est important d'identifier les muscles qui doivent être impliqués dans l'exercice. Ceci peut être fait pendant l'urination. En urinant, essayer de ralentir ou d'arrêter le flux d'urine sans l'utilisation des muscles des

jambes, l'abdomen ou les fesses. Si cela est fait avec succès, vous étiez capable de localiser les muscles.

Chapitre 5: Espoirs alternatifs

Grâce à la recherche constante dans la poursuite d'identifier la meilleure approche thérapeutique pour soigner la dysfonction érectile, il y a quelques suppléments disponibles que vous pouvez discuter ouvertement avec votre médecin. Ces suppléments peuvent travailler dans le traitement de votre état en fonction de la gravité de la dysfonction érectile et la compatibilité du supplément avec vos autres médicaments, si vous avez quelque uns.

L'arginine

L-arginine est un acide aminé qui se produit naturellement dans les aliments. Il peut donner un coup de fouet à la production d'oxyde nitrique dans le corps. Ce composé facilite l'érection en dilatant et étendant les vaisseaux sanguins dans le pénis pour atteindre une circonférence soutenue. L'efficacité de L-arginine contre la dysfonction érectile a donnée des résultats mitigés. Un essai publié a confirmé que L-arginine peut aider à améliorer la fonction sexuelle. Cependant, ceci est seulement prouvé de fonctionner que chez les hommes avec un métabolisme d'oxyde nitrique irrégulier ou ceux ayant une maladie cardio-vasculaire. Dans une autre étude, il a été révélé que les personnes souffrant de dysfonction érectile qui ont pris L-arginine avec l'extrait de pin pycnogenol ont observés des améliorations majeures dans la fonction sexuelle sans aucun effet indésirable.

L'arginine peut être très utile pour les hommes souffrant de dysfonction érectile. Toutefois, ce supplément ne doit pas être pris dans le but de l'auto-médication. Il peut

avoir une interaction négative avec d'autres médicaments, surtout si vous parlez des médicaments de maintenance. Vous pouvez toujours consulter votre médecin avant de prendre des suppléments pour traiter la dysfonction érectile.

DHEA

La testostérone est très essentielle pour une saine libido normale et une fonction sexuelle. Les personnes souffrant de dysfonction érectile qui ont des niveaux bas de testostérone ont montrés une amélioration considérable lorsqu'il est placé sur une thérapie de substitution hormonale prescrite. En outre, des études ont montrées que la prise des suppléments qui contiennent la DHEA, qui est une hormone que votre corps convertit en testostérone et œstrogène, peut aider à améliorer certains cas de DE. Cependant, la DHEA peut provoquer des effets indésirables, tels que la suppression de la fonction hypophysaire. En outre, il n'y avait pas aucune étude connue qui détermine sa sécurité à long terme. Ceci est l'une des principales considérations pour lesquelles de nombreux experts découragent l'utilisation de ce supplément particulier.

Ginkgo Biloba

Ginkgo Biloba est largement connu comme un supplément pour le déclin cognitif. Dans une recherche récente, le ginkgo est maintenant aussi utilisé comme un médicament pour la dysfonction érectile - en particulier les cas de DE causés par la prise de médicaments antidépresseurs. Cependant, parce que ce supplément est toujours en procès, les résultats sont tout à fait incompatibles et n'est pas très prometteur. De nombreuses études ont confirmé que cela fonctionne, mais une quantité presque égale de recherche rapporte autrement. Bien qu'il

puisse avoir un effet indirect, il n'a pas les effets secondaires qui accompagnent d'autres suppléments alternatifs.

Ginseng

Largement vénéré comme l'un des remèdes naturels les plus efficaces qui ont été disponibles pour un temps très long, le ginseng rouge de Corée a longtemps été utilisé pour stimuler la fonction sexuelle, et plusieurs études ont été menées de confirmer ses bienfaits scientifiquement. Une étude à petite population avec des cas modérés à sévères de dysfonction érectile, le ginseng a aidé à soulager les symptômes de dysfonction érectile et d'améliorer un niveau considérable de renforcement de la pointe de la rigidité pénienne. Bien que les mécanismes pharmacologiques demeurent flous, on pense que le mécanisme d'action réside dans la promotion de la synthèse d'oxyde nitrique. Le ginseng est également largement utilisé pour améliorer d'autres maladies chroniques, et parce qu'il n'a pas d'effet secondaire confirmé, il est l'un des traitements alternatifs largement acceptés, même par les médecins conservateurs.

Herbe Cornée de Chèvre

L'Herbe cornée de chèvre gagne en popularité et a été utilisé comme traitement pour la dysfonction sexuelle pour plusieurs années. L' principal composé est appelé icariin est censé avoir le même effet que le sildénafil, qui est commercialisé sous le nom de Viagra.

Jus de grenade

Le jus de grenade est riche en anti-oxydants, qui favorisent plusieurs avantages pour la santé, y compris l'amélioration de la vascularisation et la pression sanguine du corps. Il n'a pas d'effet direct sur les symptômes de la dysfonction érectile. Cependant, son approche holistique

aide à maintenir les cellules en bonne santé et pleines de vigueur. Il y a eu des études à petite échelle qui ont été réalisées dans le passé qui ont confirmées l'effet de ce supplément, mais cela a besoin d'une étude plus approfondie qui devrait inclure une population cible plus large. Les médecins indiquent que ça pourrait aider à adresser la dysfonction érectile, mais s'il y aura des cas qu'il ne va pas, il a encore d'autres effets qui peuvent améliorer la santé et maintenir le bien-être.

Yohimbe

Yohimbe est considérée comme la vieille école de Viagra, avant même que d'autres médicaments de prescription de dysfonction érectile sont devenus disponibles. Elle est connue que les médecins prescrivent parfois un dérivé de l'herbe yohimbe, qui est appelé le chlorhydrate de yohimbine, à leurs patients souffrant de dysfonction érectile. Cependant, les experts ont indiqué que yohimbine peut être efficace, mais elle est accompagné par de nombreux effets indésirables, tels que les palpitations et la nervosité. Elle ne doit pas être considérée par des personnes ayant des problèmes cardiovasculaires existants, car il peut déclencher des maux de tête et des douleurs thoraciques. Il est préférable de consulter votre médecin de près pour confirmer la compatibilité de ce supplément avec vos autres médicaments et si ses avantages emportent sur les risques indiqués.

Rappelez-vous que peu importe quel type de traitement a été sélectionné, il est important pour le patient d'augmenter une telle thérapie avec un mode de vie sain en mangeant bien et en évitant de fumer ou de danser. Il est également important que les aspects psychologiques et émotionnels sont couverts parce que les traitements ne

peuvent pas faire beaucoup. un partenaire réceptif, aimant, et compréhensible doit également être là pour le patient pour le soutenir dans ce cheminement.

Chapitre 6: Gagner la guerre sur une base quotidienne

Vous savez maintenant toutes les options, des modifications de style de vie aux préparations alimentaires et les suppléments alternatifs, pour combattre la dysfonction érectile. Nous devons maintenant appliquer ces faits dans une routine efficace qui soit durable et qui va produire des résultats.

La cohérence

Avant de s'engager dans des objectifs à grande échelle et à long terme, vous devez mettre votre dévouement et la cohérence du premier test. Planifier un essai d'une semaine pour déterminer si vous pouvez réellement maintenir un régime à long terme de dysfonction érectile. Si vous ne pouvez pas tolérer une semaine complète, essayer le pour trois jours, puis étendez le progressivement jusqu'à ce que vous pouvez supporterr un plan continu qui se poursuivra pour plusieurs semaines à plusieurs mois.

Régime Alimentaire

Nos boissons fouettées savoureux et les échantillons sautés salés peuvent être adapter à tous les modes de vie parce que les instructions sont faciles à suivre, et les ingrédients sont assez fréquents. Bien que vous ne pouvez pas être un fan de certains ingrédients, la familiarité et la consommation fréquente vous permettra d'avoir un goût acquis pour ces aliments.

Supplémentation alimentaire

Si vous avez un sentiment que votre apport alimentaire quotidien ne suffit pas pour des raisons évidentes, telles que le fait que vous ne voulez pas vraiment manger certains types d'aliments, vous pouvez augmenter vos repas quotidiens avec des suppléments alimentaires recommandés par votre médecin. Avant de prendre une supplémentation, vous devez toujours vérifier ces médicaments par votre fournisseur de soins primaires, en particulier si vous prenez d'autres médicaments de maintenance. Bien que la plupart des compléments alimentaires ont des effets indésirables rares ou doux, il est préférable d'être en sécurité avant de commencer quoi que ce soit.

Exercices de Kegel

La clé pour atteindre un excellent résultat est d'avoir l'initiative de faire ce qu'il faut. L'exercice de Kegel est probablement la routine la plus courte, mais la raison pour laquelle les gens échouent à recevoir son plein effet est parce qu'ils ont tendance à oublier qu'ils doivent le faire. Rappelez-vous que dans un exercice de routine, le succès dépend entièrement de l'engagement et la bonne attitude pour atteindre un objectif précis.

Echantillon de routine quotidienne

Voici un échantillon d'une routine quotidienne que vous pouvez considérer et essayer pour une semaine.

Petit déjeuner: Un repas léger + de pastèque boisson fouettée

Exercice: Trois sets de l'exercice de Kegel

Déjeuner: Repas équilibré régulier

Exercice: Trois sets de l'exercice de Kegel

Snack: un repas léger + chocolat chaud

Exercice: Trois sets de l'exercice de Kegel

Dîner: Pistache-Choux Sauté

supplémentation:

1. Capsule de cornée de chèvre Herbe [si Sans activité sexuelle prévue]

2. Capsules [si avec une activité sexuelle prévue]

Comme vous pouvez le voir, les options d'alimentation, l'exercice et la supplémentation sont répartis uniformément sur toute la journée. Cela permettra de maximiser l'effet de la gestion de la dysfonction érectile. Comme une facette prend effet, d'autres aspects viennent pour faciliter une chaîne de stimulation qui comprend les aspects de nutrition, l'action et la supplémentation. Cela permet à tous les aspects de gestion d'être couverts.

Conclusion

Merci encore d'avoir téléchargé ce livre!

J'espère que ce livre a été capable de vous aider à comprendre la dysfonction érectile et les facteurs qui la cause. Comprendre la condition peut vous aider à mettre les choses en perspective et vous permettre de les surmonter en ayant le bon état d'esprit et être prêt à prendre toutes les démarches nécessaires.

La prochaine étape est de prendre tout ce que vous avez appris de ce livre, et les appliquer tous aujourd'hui. Ne tardez pas! La dysfonction érectile peut sérieusement affecter votre qualité de vie et celle de votre partenaire. En abordant le problème dès que vous pouvez vous garanti de meilleurs résultats à long terme.

Lundi : manger des baies rouges (suggestion quotidienne personnalisé)

Pourquoi? Une mauvaise alimentation peut conduire à la maladie vasculaire, qui est l'une des principales causes

d'ED, et baies éclatantes sont juste le billet pour soutenir l'intégrité vasculaire.

Avec quoi? Le lundi, faire un smoothie avec une poignée de petits fruits mélangés, certains du yogourt faible en gras, et le lait écrémé. Profitez-en sur une pause, chaque fois que vous vous sentez comme boire quelque chose de rafraîchissant.

Lundi : aliments et suppléments (obligatoire)

Les aliments d'aujourd'hui et suppléments (à être mangée en moins de 30 minutes, entre 10 et 11 le matin, ou entre 4 et 5 h 30 du soir) :

l Le propionyl-L-Carnitine: 2 g.

l L-arginine : 3 g.

l Le zinc et les protéines : 1 tasse de graines de citrouille et de pistaches (50/50)

La vitamine B3, de nitrates, de flavonoïdes et le lycopène : 8 oz., composé de salades de fruits spécial de 1 oz. chocolat foncé, 2 oz. Les betteraves, 2 oz. de pamplemousse, 1 oz. Apple

Mardi : mangez de l'ail (suggestion quotidienne personnalisé)

Pourquoi? Bien que l'ail peut sembler comme le dernier endroit où vous alliez à rester perky, il contient l'allicine, qui améliore le débit sanguin (l'un des facteurs clés pour aider ED).

Quoi manger avec l'ail? Ail grillé adoucit son piquant, donc pour dîner du mardi essayez rôtir un ensemble de la tête d'ail jusqu'à doux puis presser sur un morceau de poulet rôti.

Mardi : les aliments et suppléments (obligatoire)

Les aliments d'aujourd'hui et suppléments (à être mangée en moins de 30 minutes, entre 10 et 11 le matin, ou entre 4 et 5 h 30 du soir) :

- l L-arginine : 3 g.
- l Le zinc, la vitamine B3 et les protéines : 1 tasse de noix de cajou, les arachides et les pistaches (parties égales)
- l Le lycopène : 1 moyennes mango
- l Antioxydants : 1 tasse de bleuets sauvages
- l Les nitrates: 1 verre de jus de rhubarb
- l Les flavonoïdes: 1 oz. Chocolat noir (ou du cacao en poudre, si vous préférez)

Vous pouvez ajouter les ingrédients dans un mélangeur et servir aujourd'hui Aliments recommandés

Comme un grand secouer.

Mercredi : Mangez de soya (suggestion quotidienne personnalisé)

Pourquoi? Les grains de soja sont riches en L-arginine, un acide aminé qui stimule la circulation. Le soja est également bon pour votre prostate, ce qui est crucial pour votre système de reproduction.

Avec quoi? Un sauté de certains verts comme bok choi (pak choi) avec un éclat de soja Sauce.

Mercredi : les aliments et suppléments (obligatoire)

Les aliments d'aujourd'hui et suppléments (à être mangée en moins de 30 minutes, entre 10 et 11 le matin, ou entre 4 et 5 h 30 du soir) :

- l L-arginine : 3 g.

l Le zinc, la vitamine B3 et les protéines : 1 tasse de graines de citrouille, les arachides et les graines de courge (parties égales)

l Les nitrates et le lycopène : 1 carotte de grande taille

l Antioxydants : 1 tasse de la canneberge.

l Les flavonoïdes: 1 onces Chocolat noir

Jeudi : Mangez de zinc (suggestion quotidien personnalisé)

Pourquoi? Le zinc carences peuvent entraîner des problèmes d'érection.

Avec quoi? Si le jeudi, passer pour un double coup et l'ordre dans certaines huîtres - qu'ils méritent leur réputation comme un aphrodisiaque, même si elles sont un goût acquis.

Jeudi : les aliments et suppléments (obligatoire)

Les aliments d'aujourd'hui et suppléments (à être mangée en moins de 30 minutes, entre 10 et 11 le matin, ou entre 4 et 5 h 30 du soir) :

l L-arginine : 3 g.

l Le lycopène : 1 tomate de taille moyenne

l Protéines : 2 cuillères à soupe de beurre d'arachide

l Zinc & FLAVONOÏDES: 2 onces Chocolat noir

l Les nitrates: 1 verre de jus de rhubarbe

l Antioxydants : 1 moyennes pomme Granny Smith

l La vitamine B3 : $\frac{3}{4}$ tasse de graines de tournesol

Vendredi : Mangez Oméga 3 (suggestion quotidienne personnalisé)

Pourquoi? Omega 3 améliore le système nerveux et la circulation et aide la circulation du sang vers tous les bons

endroits. Les poissons gras comme le maquereau, les sardines et le saumon sont tous riches en oméga 3.

Avec quoi? Le vendredi, un barbecue ou une galettière. Certaines sardines et servez-les avec une netteté de fenouil, CAPER, sultana, de citron et chou.

Vendredi : les aliments et suppléments (obligatoire)

Les aliments d'aujourd'hui et suppléments (à être mangée en moins de 30 minutes, entre 10 et 11 le matin, ou entre 4 et 5 h 30 du soir) :

- l Le propionyl-L-Carnitine: 2 g.
- l L-arginine : 3 g.
- l Zinc & FLAVONOÏDES: 2 onces Chocolat noir
- l Les nitrates et le lycopène : 1 carotte de grande taille
- l Protéines : 1 tasse d'amandes
- l Antioxydants : 1 tasse de fraises

La vitamine B3 : 1 moyennes d'avocado fruits

Q : Y a-t-il un ordre spécifique dans lequel de manger les ingrédients de chaque journée d'alimentation ?

R : Non, il n'y est pas. Vous avez juste pour vous assurer que vous mangez tout sur la liste dans un maximum de 30 minutes.

Q : Est ce régime va me nuire de quelque façon?

A: Comme vous pouvez le voir, tous les produits sont naturels et très répandus. De toute évidence, vous devez vérifier pour les allergies. Si vous êtes allergique à un produit, ne mangez pas! Passez à la prochaine journée de régime alimentaire.

Q : Combien de temps faut-il avant de voir des résultats ?

R : Habituellement, la plupart des hommes déclarent se sentir mieux dans environ 48 heures. Si vous n'avez pas remarqué une amélioration, continuer votre programme de cinq jours, en veillant à ne manquer aucun ingrédient.

Q : Que faire si je reçois une érection qui me préoccupe et j'aimerais réduire les doses? Qu'est-ce que je devrais plus manger?

A: La première chose que vous devez arrêter de prendre sont les suppléments. Comme vous le savez, vous êtes autorisé à prendre des doses quotidiennes de L-arginine (3 g. par jour pour un maximum de 6 semaines) et 2 doses par semaine du propionyl-L-Carnitine. Ces sont les premiers vous devriez quitter sur. Si vous êtes toujours gêné par l'intensité de cette Résultats du protocole, vous pouvez sauter une journée des cinq prévues.

Q : Pourquoi est-il joint à ce livre livre? Sont ces recettes nécessaires pour guérir E.D.?

R : Les recettes sont des exemples d'un régime alimentaire sain qui aideraient votre plan de travailler mieux et plus vite. Comme vous pouvez le voir, les recettes viennent avec des explications des ingrédients - certains sont riches en zinc, certains sont riches en fer ou certains types de vitamines. Ils ont tous vous aider à mieux assimiler ce que vous mangez pendant votre protocole.

Q: Les aliments recommandés pour chaque jour va remplacer le petit-déjeuner, le déjeuner ou Le dîner?

A: Non. Vous devez poursuivre votre repas quotidiens et de manger des aliments sains. Le plan quotidien vise à amener plus d'éléments nutritifs dans ce que vous mangez pour vos repas principaux, à ne pas les remplacer.

Q : Que faire si je veux créer mon propre régime alimentaire, selon ce que j'aime le plus et pour éviter les choses je suis allergique ? Que dois-je choisir?

A: Il n'est pas compliqué. Veuillez jeter un coup d'oeil à cette table et voir quels sont les meilleurs aliments pour vous. N'oubliez pas de manger tout ce qui est en même temps l'annexe, le matin ou l'après-midi, au cours d'une période d'absence de plus d'une demi-heure.

Le petit-déjeuner Recettes

Plusieurs aliments de petit déjeuner offre des niveaux élevés de zinc. Envisager d'inclure ces aliments de petit déjeuner dans le cadre d'un plan de repas bien équilibrée. Les quantités de zinc pour chaque type de nourriture ont été extraites du United States Department of Agriculture's

(USDA) base de données sur les éléments nutritifs.

- 1 **Beurre d'amande** : une noix de beurre, de l'Amandier se propager sans sel ajouté - a 0,53 milligrammes de zinc par cuillère à soupe. La propagation sur pain de blé entier grillé ou Sur un muffin anglais de blé entier grillé.
- 1 **Le pain de blé entier** : du pain est une solution polyvalente des aliments pour le déjeuner. Il peut être rôti, consommée dans le cadre d'un oeuf sandwich ainsi que de feux d'oeuf et de lait pour faire Toast français. Une tranche de pain de blé entier a .50 milligrammes de zinc.
- 1 **Muffins anglais de blé entier** : trouver ces gâteries dans l'allée de pain. Muffin anglais de blé entier offre 1,06 milligrammes de zinc par muffin. Ne pas

Oublier de haut avec une cuillère à soupe de beurre d'amande.

l **Muffins au son d'avoine** : un muffin au son d'avoine moyenne (environ 4 onces) a 2,08 milligrammes de zinc. Le coupler avec une banane ou une tasse de framboises pour un Délicieux petit déjeuner riche en zinc nutritifs.

l **Gruau** : une tasse de flocons d'avoine/ordinaire (non enrichie) faites avec de l'eau et aucun sel dispose de 2,34 milligrammes de zinc. Gruau peut être complété avec des fruits

Avec le zinc : bananes, raisins secs, des framboises ou des mûres.

l **Lait** : un petit déjeuner agrafage, 1 tasse, ou 8 onces, de lait 2 % additionnés de vitamines A et D a 1,17 milligrammes de zinc.

l **Yogourt** : les produits laitiers sont de bonnes sources de zinc. Une tasse de yogourt à la vanille à faible teneur en matières grasses a 2,03 milligrammes de zinc. Comme le gruau, yaourt peut être complété

Avec des fruits, des amandes effilées ou même de germe de blé grillé.

l **Le germe de blé** : du germe de blé céréales prêtes-à-manger formulaire a une grande quantité de zinc : 18,84 milligrammes par tasse ou 4,73 milligrammes par once.

l **Oeufs** : les oeufs sont l'un des plus polyvalents des aliments à déjeuner. Ils peuvent être frit, des durs à cuire, brouillés, mélangé dans une pâte à crêpes ou utilisé comme revêtement pour

Toast français. Une tasse d'oeufs brouillés a 2,29 milligrammes de zinc. Un gros oeuf dur a .52 milligrammes de zinc.

l **Bacon:** comprennent trois tranches de bacon comme un à-côté pour vos oeufs brouillés pour une période supplémentaire de .82 milligrammes de zinc. Est bacon canadien plus votre style ?

Deux coupes ont .80 milligrammes de zinc.

1. Cheesy Cast-Iron poêlon oeufs brouillés

Le fromage et les oeufs goût bien ensemble et peuvent contribuer à la lutte contre l'ostéoporose. La raison : le calcium du fromage est plus facilement absorbé dans l'organisme avec l'addition de vitamine D-oeufs riches. Cette recette exige de fromage de chèvre frais et un peu de ciboulette ciselée sur haut.

Avantages nutritionnels pour les hommes avec ED:
16g de protéines

Ingrédients

- l 2 cuillères à soupe de beurre non sale
- l 1 petit oignon rouge, finement coupé en dés
- l 1 jalapeño, coupé en fines rounds, graines inclus
- l 12 gros oeufs, légèrement battus
- l 1/4 cuillère à café de sel
- l 1/2 cuillère à café de poivre fraîchement moulu.
- l 4 onces, fromage de chèvre émietté
- l 2 cuillères à soupe de ciboulette finement hachée.

Préparation

l Dans un grand poêlon de fonte, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter l'oignon et jalapeño et cuire jusqu'à doux (5 à 7 minutes). Agitation dans les oeufs, le sel et le

poivre, et cuire, en brassant, jusqu'à doux caillés forme (environ 3 minutes).

1 Retirer la poêle du feu et mélanger dans le fromage de chèvre et de ciboulette. Servir immédiatement avec des rôties de grains entiers ou muffin anglais, si désiré.

Cette recette donne 5 portions. Méfiez-vous et ne pas manger 12 oeufs à la fois.

2. Frittata avec Ricotta et Mixed Greens

Protéines, gras sains, et verts rendront cette délicieuse frittata style, faible en calories, en aussi bonne santé que c'est délicieux. Sombre, les légumes verts à feuilles comme le chou frisé, la bette à carde, ou les feuilles de moutarde sont environ 30 calories par portion et parmi les aliments sains que vous pouvez mettre sur votre assiette, avec des charges de vitamines A, C et K, plus de fibres. Ne lésinez pas sur les herbes fraîches prévues dans cette recette, pour qu'ils offrent une bonne dose d'antioxydants avec goût.

Avantages nutritionnels pour les hommes avec ED:

14g Protéines + antioxydants

Ingrédients

l 1/3 tasse de plus 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, divisé

l 1 oignon rouge moyen, finement coupé en dés

l Pincée de flocons de poivron rouge

l 1 pound hachées verts (comme le chou vert frisé, les bettes à cardes, ou les feuilles de moutarde)

l 10 gros oeufs

l 2 cuillères à soupe de parmesan fraîchement râpé

l 1/2 cuillère à café de sel, divisé

l 1/2 plus 1/8 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu, divisé

- l 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge
- l 8 Onces partie-lait écrémé ricotta
- l 1 tasse de feuilles de basilic frais
- l 3/4 tasse de feuilles de persil frais
- l ¼ tasse de feuilles de menthe fraîche
- l 1 gousse d'ail, hachées
- 1 cuillère à soupe de pignons de pin

Préparation

l Préchauffer le four à 350°.

l Dans un grand poêlon à revêtement antiadhésif, faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile à feu moyen-élevé. Ajouter l'oignon et le faire cuire, en brassant, jusqu'à doux (environ 4 minutes). Ajouter le poivre

Flakes et la moitié des verts et cuire jusqu'à ce que se fanent et légèrement croquantes (environ 5 minutes); place verts sautés dans une passoire. Répéter avec le reste de verts. Laisser refroidir légèrement et égouttez; transfert à un bol. À l'aide de serviettes en papier, essuyer la poêle et réserve.

l Dans un grand bol, fouetter les oeufs, le Parmesan, et 1/4 cuillère à café de sel et de poivre jusqu'à consistance lisse. Ajouter à un bol avec des greens, vinaigre, ricotta, et

1/8 cuillère à café de poivre ; remuez pour mélanger. Replier le mélange de ricotta dans le mélange d'oeufs.

l En réservés poêlon, faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile à feu moyen. Verser le mélange d'oeufs dans la casserole et laisser cuire jusqu'à ce que les côtés sont réglés (environ 8 minutes).

Transfert au four et cuire jusqu'à ce que définir complètement (environ 15 minutes).

l À faire : combinez au pesto basilic, persil, menthe, l'ail, et noix de pin dans un robot culinaire et processus jusqu'à ce que tous les ingrédients sont grossièrement hachés. Avec le

Moteur tournant, ajouter lentement les autres 1/3 de tasse d'huile et assaisonnez avec 1/4 cuillère à café de sel et de poivre.

l Déposer frittata de four et renverser sur une assiette de service. Coupez-le en 8 morceaux et servir avec du pesto.

3. Thon omelette au fromage à la crème

Parfait pour dîner sur une soirée chargée, cette omelette est rempli de savoureux fromages mozzarella et crème, olives noires tranchées, et feuilleté de thon. Il est aussi l'idéal de petit déjeuner pour les hommes souffrant de dysfonction érectile, avec une bonne dose de protéines, zinc et vitamine B3.

Avantages nutritionnels pour les hommes avec ED: 79g Protéines + zinc + Vitamine B3 [Niacine]

Ingrédients

- l 2 cuillères à café d'huile végétale.
- l 1/2 (petites, à l'oignon haché)
- l 6 oz de thon (déchargée)
- l 1/3 tasse de crème
- l 3 cuillères à soupe de fromage à la crème.
- l 1/2 tasse fromage mozzarella râpé
- l 2,25 oz. Olives noires dénoyautées
- l 1/8 c. à thé séché aneth

- l 1/8 cuillère à café d'ail en poudre
- l 5 oeufs
- l 1/4 tasse de lait
- l 2 cuillères à café d'huile végétale.

Préparation

l Chauffer 2 cuillères à café d'huile végétale dans une grande poêle à frire. Cuire et remuer l'oignon à feu moyen jusqu'à ce que les oignons commencent à brunir.

l Combiner le thon, la crème sûre, le fromage à la crème, le fromage mozzarella, olives, à l'aneth, poudre d'ail, l'oignon cuit et dans un grand bol.

l Battre les oeufs avec le lait dans un grand bol. Faire chauffer 2 cuillères à thé d'huile dans la poêle utilisée pour cuire l'oignon. Verser le mélange d'oeufs dans la poêle chaude. En tant qu'oeufs mis en place,

Soulevez les bords pour permettre au liquide de s'écouler sous pour une cuisson uniforme. Lorsque les oeufs sont presque entièrement, cuillère le mélange de thon sur la moitié des oeufs; replier la moitié untopped sur le remplissage. Couvrir la rôtière et retirer du feu. Permettre à omelette au repos dans casserole couverte jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

4. Bacon et oeuf Jalapeño Sandwich

Ce croustillant, charnue, petit déjeuner sandwich a été inspiré par le classique McMuffin, mais c'est tellement mieux pour vous! Cette version d'appels pour les oeufs biologiques, un muffin anglais à grains entiers, à teneur réduite en matière grasse du fromage et un piment jalapeno qui stimule le métabolisme. Faible teneur en matières grasses et à haute teneur en protéines la Turquie bacon rend suffisamment copieux pour vous tenir pleine et

satisfait tous les jours. Ce petit déjeuner sain sandwich oeuf est l'une des façons les plus savoureux et les plus nourrissants au carburant jusqu'au matin.

Avantages nutritionnels pour les hommes avec ED:

21g Protéines + le lycopène + Zinc

Ingrédients

- l 1 pièce Turquie bacon, comme Applegate
- l 1 muffin anglais à grains entiers, split
- l Aérosol de cuisson
- l 1 gros oeuf organique
- l 1/4 once à teneur réduite en matière grasse, cheddar râpé
- l Poivre
- l 1/2 petit jalapeño, tranchés finement
- l 2 fines tranches d'oignon rouge
- 1 tomate coupe épaisse
- ∅ 4-5 brins de coriandre fraîche

Préparation

- l Chauffer une poêle à feu moyen. Cuire le bacon jusqu'Crisp. Mettre de côté.
- l Placez muffin, couper vers le bas, dans le poêlon. Appuyez sur pour toast - 2 minutes. Mettre de côté.
- l Enduire la poêle avec aérosol de cuisson. Cuire l'oeuf environ 30 secondes. Saupoudrez de poivre et fromage. Cuire jusqu'à ce que set. Transférer l'oeuf à muffin moitié. Haut avec

La bacon, jalapeño, l'oignon, la tomate, la coriandre et deuxième moitié de muffin.

5. Le borécole braisé Frittata

Au lieu de votre omelette habituel, essayez cet antioxydant-paniers cuit frittata qui utilise kale et tomates - qui contribuent à la lutte contre la dysfonction érectile. Cette délicieuse recette est une bonne source de fer, ainsi que des protéines, avec seulement 7 grammes d'hydrates de carbone.

Avantages nutritionnels pour les hommes avec ED:

16g Protéines + le lycopène + zinc + Les antioxydants

Ingrédients

- l 6 gros oeufs
- l 4 gros blancs d'oeufs
- l 3/4 cuillère à café de sel Kosher
- l 1/2 cuillère à café de poivre noir
- l 1/2 once gruyère ou parmesan râpé (3 c. à soupe)
- l 2 cuillères à soupe d'origan
- l Aérosol de caisson
- l 2 tasses braisé, égoutté sans fromage Chou frisé, finement haché
- l 3/4 tasse de tomates cerises haché

Préparation

- l Préchauffer le four à 375 °F. Dans un grand bol, fouetter les 6 premiers ingrédients (par le biais d'origan).
- l Enduire légèrement de 8 pouces allant au four ou en fonte poêlon à revêtement antiadhésif spray avec la cuisine. Chauffer plus de support. Ajouter le chou frisé et les tomates. Cuire en brassant jusqu'à ce que Chaude (environ 3 minutes). Ajouter les ufs et le tourbillon à distribuer.

l Transfert vers le four et cuire jusqu'à ce que set et chaud (environ 20 minutes). Couper les coins.

6. L'asperge avec oeufs pochés et parmesan

Oeufs pochés, asperges et le parmesan en font le brunch ultime recette, mais il est assez léger pour profiter à tout moment. Les asperges, une saisonnière spring veggie, est pleine de vitamine K et d'acide folique, qui maintient votre système cardiovasculaire en bonne santé. De plus, avec 18 grammes de protéines, vous disposerez de l'énergie pour le reste de la journée.

Avantages nutritionnels pour les hommes avec ED:

18g Protéines + zinc + antioxydants

Ingrédients

- l 8 gros oeufs
- l 1 cuillerée à thé de vinaigre blanc
- l 1 cuillère à café de sel, divisé
- l 2 bouquets pointes d'asperges, ajustés (environ 40)
- l 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- l 1 gousse d'ail, hachées
- l 1 cuillère à soupe de beurre non sale
- l 2 cuillères à soupe de jus de citron frais
- l 2 cuillères à café de persil frais finement haché
- l Poivre noir fraîchement moulu, au gout
- l 4 cuillères à soupe de fromage parmesan frais râpé grossièrement, divisé

Préparation

- l Casser les oeufs dans 8 conteneurs individuels (à l'aide des conteneurs comme les tasses, les bols de préparation, ou les tasses de papier). Remplir une large et basse-sided pan avec de l'eau,

Et ajouter le vinaigre et 1/2 cuillère à café de sel; porter à ébullition sur un feu moyen-élevé.

l Pendant ce temps, portez une casserole d'eau à ébullition dans une casserole à feu moyen-élevé. Ajouter les asperges Spears, et cuire 3 à 4 minutes ou Jusqu'à ce que légèrement croquantes. Retirer les asperges avec des pinces, et mettre de côté.

l Sécher la casserole. Ajouter de l'huile d'olive, et de la chaleur à feu moyen. Ajouter l'ail puis faire sauter pendant environ 1 minute. Éteindre le feu ; ajouter le beurre et le swirl

Pan. Ajouter le jus de citron, persil, le reste du sel et le poivre; agiter à nouveau pour la moissonneuse-batteuse. pan Ajouter les asperges et 2 cuillères à soupe de parmesan ; puis mélangez avec sauce au beurre citronné à enduire.

l Versez lentement chaque oeuf dans l'ébullition de l'eau de braconnage; cuire 2 minutes. Éteindre le feu, et retirer le carter du brûleur. Divisez les asperges parmi 4

Plaques. (Amener les plaques d'poêle avec pocher étroite d'oeufs, et placer un plié

Cuisine propre serviette à côté de plaques.)

l Retirer les oeufs de l'eau avec une cuillère encochée, 1 à la fois, blotting bas de cuillère sur serviette pour absorber l'excès d'humidité. Placez 2 oeufs sur chaque

Mound d'asperges. Verser tout solde chaque portion, sauce et saupoudrer avec le reste de 2 cuillères à soupe de parmesan. Servir immédiatement.

7. Crostini aux épinards, oeuf poché, et crémeuse sauce moutarde

Oeufs Benedict fait peau neuve! La chaleur basse est la clé pour faire les oeufs pochés parfait, et faible en gras crème aigre et Mustard transforme riche sauce hollandaise dans un savoureux, version à faible teneur en gras. **Astuce :** Utilisez du pain à grains entiers pour les crostini à coup de pied aux fibres.

Avantages nutritionnels pour les hommes avec ED:

13g Protéines + zinc + antioxydants

Ingrédients

- l 1/4 tasse de crème sure faibles en gras
- l 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- l 1 cuillère à café de jus de citron frais
- l 1 cuillère à soupe de ciboulette finement hachée.
- l 1/4 cuillère à café de sel Kasher
- l 1/4 cuillère à café de poivre fraîchement moulu.
- l 2 cuillères à café d'eau
- l 4 (1/2 pouce épais) des tranches de pain à grains entiers grillé, grillé (1,5 oz. par tranche)
- l 2 tasses de bébés épinards
- l 1 cuillerée à thé de vinaigre blanc
- l 4 gros oeufs

Préparation

- l Mélanger la crème sure et prochaines 5 ingrédients (par Pepper) dans un petit bol avec de l'eau. Placez 1 tranche toast sur chacun des 4 plaques servir et haut chaque
Avec les épinards.

- 1 Dans une grande casserole, porter 2 pouces d'eau à ébullition; ajouter le vinaigre. Travailler un à la fois, crack oeufs dans un cup et doucement glisser dans l'eau.

Laisser mijoter 2 à 3 minutes. À l'aide d'une cuillère encochée, placer un oeuf poché au-dessus d'épinards. Cuillère sur 1 cuillère à soupe de sauce sur chaque crostini avant de servir.

Recettes de déjeuner

1. Salade aux oeufs sandwiches avec le cresson

Le cresson de fontaine, un légume crucifère, ajoute un succulent remarque - et bienvenue - à cet illuminé phytonutriments version d'un classique américain.

Avantages nutritionnels pour les hommes avec ED:

16g Protéines + Vitamine B3 [Niacine]

Ingrédients

- 1 8 gros oeufs durs
- 1 3 cuillères à soupe de crème aigre, ou écrémé écrémé Yaourt nature
- 1 1 cuillère à soupe de mayonnaise réduite en matière grasse
- 1 1 cuillère à soupe de moutarde granuleuse
- 1 4 échalotes, taillés et hachée
- 1 Sel et poivre fraîchement moulu, au goût
- 1 3/4 tasse lavés et découlait du cresson
- 1 8 tranches de pain de seigle noir (pumpernickel)

Préparation

- 1 Écope hors jaunes d'oeufs. Placer 2 jaunes d'oeuf dans un bol plus petit et réserve le reste pour une

autre utilisation. Hachez les blancs d'oeufs et de réserve. Mash les jaunes d'oeufs avec une fourche et Incorporer la crème sure (ou le yogourt), mayonnaise et moutarde. Ajouter les morceaux de blancs d'oeufs et les échalotes et assaisonner avec le sel et le poivre.

- 1 Organiser le cresson sur 4 tranches de pain. Haut avec la salade aux oeufs et couvrir avec les autres tranches de pain.

2. Sandwich à la salade de saumon

Une salade de saumon servi sur pain de seigle noir (pumpernickel) fait de piquante un souper facile-un double lot vous donnera le déjeuner le lendemain.

Avantages nutritionnels pour les hommes avec ED:

22g Protéines + Vitamine B3 [Niacine] +
Le lycopène + antioxydants

Ingrédients

- l 2 6- à 7-once cans désossé, sans peau wild du saumon de l'Alaska, égoutté
- l 1/4 tasse d'oignon rouge haché
- l 2 cuillères à soupe de jus de citron
- l 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- l 1/4 cuillère à café de poivre fraîchement moulu.
- l 4 cuillères à soupe de fromage à la crème réduite en matière grasse
- l 8 tranches de pain grillée de seigle noir (pumpernickel)
- l 8 tranches de tomates
- l 2 grandes feuilles de laitue romaine, coupées en deux

Préparation

- 1 Combiner le saumon, l'oignon, le jus de citron, poivre et l'huile dans un bol de grandeur moyenne. Propagation 1 cuillère à soupe de fromage à la crème sur chacune de 4 tranches de pain. Propagation 1/2 Tasse une salade de saumon sur le fromage à la crème. Haut avec 2 tranches de tomates, un morceau de laitue et une autre tranche de pain.

3. Poulet, Salade de brocoli tomates carbonisés

Ce simple mais importante main-Salade de cours obtient sa bonté de Smoky poêle-tomates noircie et un pansement préparé juste dans le pan - maximiser la saveur des tomates.

Avantages nutritionnels pour les hommes avec ED:

24g Protéines + antioxydants + le lycopène

Ingrédients

- 1 1 1/2 livres poitrines de poulet désossées et sans peau, parés, ou 3 tasses de poitrine de poulet cuit déchiquetés (sauter l'étape 1)
- 1 4 tasses de fleurons de brocoli
- 1 1 1/2 livres tomates moyennes
- 1 2 cuillères à café de plus 3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra-vierge, divisé
- 1 1 cuillère à café de sel
- 1 1 cuillère à café de poivre fraîchement moulu.
- 1 1/2 cuillère à café de piment en poudre
- 1 1/4 tasse de jus de citron

Préparation

- 1 Placer le poulet dans un poêlon ou de la casserole et ajouter suffisamment d'eau pour couvrir; porter à ébullition à feu vif. Couvrir, réduire le feu et laisser mijoter doucement jusqu'à ce que le

Le poulet soit bien cuit et plus rose au centre, 10 à 12 minutes. Transfert à une planche à découper. Lorsque suffisamment refroidi pour être manipulé, shred avec deux fourches en bouchées.

1 Mettre une grande casserole d'eau à ébullition, ajouter le brocoli et cuire jusqu'à tendreté, 3 à 5 minutes. Vidanger et rincer avec de l'eau froide jusqu'à refroidir.

1 Entre-temps, core tomates et coupez-le en deux dans le sens transversal. Pincez délicatement des graines et la mettre au rebut. Définissez les tomates coupées vers le bas sur des serviettes en papier pour vidanger

Pendant environ 5 minutes.

1 Placer un grand poêlon, tels que la fonte, plus de chaleur élevée jusqu'à très chaude. Brossez les couper les parties des tomates avec 1 cuillère à café d'huile et placer côté coupé

Dans le PAN. Cuire jusqu'à ce que commence à carbonisés et adoucir, 4 à 5 minutes. Brossez les tops légèrement avec une autre cuillerée à thé d'huile, tourner et cuire jusqu'à ce que la peau est carbonisé, 1 à 2 minutes de plus. Transfert à une plaque pour refroidir. Ne pas nettoyer le carter.

1 Faire chauffer le reste de 3 cuillères à soupe d'huile dans la casserole sur feu moyen. Agitation dans le sel, le poivre et le piment en poudre et cuire, en remuant constamment, jusqu'à ce que

Parfumée, environ 45 secondes. Versez lentement dans du jus de citron (il peut éclabousser), puis retirez

la casserole du feu. Remuez pour racler toute dorée bits.

- l Hachez grossièrement les tomates et les combiner dans un grand bol avec le poulet déchiquetés, le brocoli et le pan la vinaigrette et mélanger à nouveau.

4. La Turquie, maïs et tomates Sun-Dried roulés

Les grains de maïs frais, TOMATES ET LAITUE remplir ces copieux Turquie roulés. Cette pellicule est idéal pour les pique-niques ou lorsque vous avez besoin d'avoir un dîner sur la course. Ajouter quelques féta ou Cheddar râpé pour une autre couche de saveur. Servir avec des bâtonnets de carotte, des tranches de poivron ou autres légumes croquants, plus votre vinaigrette crémeuse préférés.

Avantages nutritionnels pour les hommes avec ED:

19g Protéines + antioxydants + le lycopène

Ingrédients

- l 1 tasse de grains de maïs, frais ou congelés (Déglé)
- l 1/2 tasse de tomates fraîches hachées
- l 1/4 tasse haché doux Tomates séchées
- l 2 cuillères à soupe d'huile de canola
- l 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge ou de vinaigre de cidre
- l 8 tranches fines à faible teneur en sodium deli Turquie (environ 8 onces)
- l 4 8 pouces une tortilla de blé entier
- l 2 tasses de laitue romaine hachée

Préparation

- l Combiner le maïs, la tomate, tomates séchées, huile et vinaigre dans un bol de grandeur moyenne.

- l Diviser la Turquie parmi les tortillas. Haut avec portions égales de la salade de maïs et la laitue. Roll Up. Servir les roulés réduit de moitié, si désiré.

5. Rouleau de crabe

Cette plus saines prennent une crabe en raison utilise de rouleau de homard il est habituellement plus facile - et moins coûteux - pour acheter. Mais par tous les moyens, utiliser des homards si vous préférez. Servir avec une salade de chou et une bière froide.

Avantages nutritionnels pour les hommes avec ED:

21g Protéines + antioxydants

Ingrédients

- l ¼ tasse de mayonnaise faible en gras
- l 1 cuillère à soupe de zeste de citron fraîchement râpé
- l 3 cuillères à soupe de jus de citron
- l 10 tirets sauce chaude, comme Tabasco
- l 1/2 cuillère à café de poivre fraîchement moulu.
- l 1/8 cuillère à café de sel
- l 1/4 tasse d'échalote finement hachée
- l 1/4 tasse de céleri haché fin
- l 1/4 tasse émincé ciboulette fraîche, divisé
- l 12 onces cuit la chair de crabe, vidé si nécessaire, tout d'obus ou de cartilage supprimé
- l 8 feuilles de laitue frisée rouge ou vert
- l 4-blé entier Les pains à hot dog (grillé, si désiré)

Préparatifs

- l Fouetter la mayonnaise, le zeste de citron, jus de citron, sauce chaude, le poivre et le sel dans un bol de grandeur moyenne. Mélanger soigneusement dans l'échalote, le céleri et 3 cuillères à soupe de

La ciboulette. Mélanger en crabe très délicatement afin de ne pas briser jusqu'trop.

- l Ligne chaque pain avec de la laitue et diviser le crabe entre les brioches. de remplissage Garnir avec le reste 1 cuillère à soupe de ciboulette.

6. Poulet et une salade de haricots blancs

La courgette et le céleri donner cette poule et de salade de haricots une belle crunch. Habituellement servi sur un lit de laitue scarole légèrement amère et radicchio, mais tout type de légumes verts à salade travaillera.

Avantages nutritionnels pour les hommes avec ED:

34g Protéines + antioxydants + Zinc

Ingrédients

VINAIGRETTE

- l 1 Moyenne gousse d'ail
- l 1/4 cuillère à café de sel
- l 5 cuillères à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- l 6 cuillères à soupe de jus d'orange frais, et plus au goût
- l 1/4 tasse de vinaigre de vin blanc ou de vinaigre de vin rouge
- l 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon

Salade

- l 1 15 onces cannellini ou autres blanc peut les haricots, rincés et égouttés
- l 2 1/2 tasses dés de poitrine de poulet cuit (voir astuce)
- l 2 tasses de dés de courgette et/ou courge d'été (environ 2 petits)
- l 1 1/2 tasses dés céleri

- l 1/4 tasse finement coupé en dés ricotta salata, appelé halloumi fromage feta ou
 - l 1/3 tasse hachés, bien drainés, de l'huile-paniers de tomates séchées au soleil (facultatif)
 - l 1 tasse de basilic frais haché grossièrement, plus de feuilles de basilic entier pour la garniture
 - l Sel et poivre du moulin au goût (en option)
 - l 2 tasses déchiré scarole ou laitue romaine
- 2 tasses déchiré radicchio quitte

Préparation

- l Pour préparer la vinaigrette: éplucher l'ail et smash avec le côté d'un couteau de chef,. À l'aide d'une fourchette, écraser l'ail avec 1/4 cuillère à café de sel dans un petit bol

Pour former une pâte grossiers. Fouetter dans 5 cuillères à soupe d'huile. Ajoutez 6 cuillères à soupe de jus d'orange, vinaigre et moutarde; bien mélanger au fouet. Goût et fouetter jusqu'à 4 cuillères à soupe d'adoucir la plus de jus saveur; saison avec plus de sel, si désiré. Mettre de côté à température ambiante.

- l Pour préparer la salade : combiner les haricots, le poulet, les courgettes (et/ou courge d'été), le céleri, fromage et tomates séchées au soleil (le cas échéant) dans un grand bol

Jusqu'à ce que tout soit bien mélangé. Ajouter le basilic ciselé et 3/4 tasse de vinaigrette, mélanger jusqu'à ce que combinés. Goût et assaisonnez avec du sel et/ou poivre, si désiré.

- l Mélangez le reste de la vinaigrette avec laitue scarole (ou romaine) et du radicchio dans un bol de grandeur

moyenne. Servir la salade sur les verts, garnie de basilic frais
Les feuilles

7. Le Bien manger salade Cobb

Cette salade Cobb est fidèle à l'original, avec toutes les bonnes choses-poulet, oeufs, bacon, avocat, et une sauce piquante. Mais nous avons réduit les graisses saturées dans la moitié et doublé le montant de la SAINES Acides gras monoinsaturés. Nous avons quitté le fromage bleu salade facultative, mais l'est si nutritif vous pourrait simplement vouloir aller de l'avant et vous faire plaisir avec un peu de toute façon.

Avantages nutritionnels pour les hommes avec ED:

21g Protéines + le lycopène + antioxydants +
Zinc + Vitamine B3 [Niacine]

Ingrédients

- l 3 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
- l 2 cuillères à soupe d'échalote finement haché
- l 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- l 1 cuillère à café de poivre fraîchement moulu.
- l 1/4 cuillère à café de sel
- l 3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- l 10 tasses de légumes verts à salade mixte
- l 8 Onces de poitrine de poulet cuit déchiquetés,
(environ 1 gros seins la moitié; voir astuce)
- l 2 gros oeufs, des durs à cuire (voir Astuce), pelées et hachées
- l 2 tomates moyennes, coupé en dés
- l 1 gros concombres, épépiné et tranchés
- l 1 AVOCAT, coupé en dés
- l 2 tranches de bacon cuit, émiettés
- l 1/2 tasse fromage bleu émietté, (en option)

Préparation

l Fouetter le vinaigre, l'échalote, la moutarde, le poivre et le sel dans un bol plus petit à la moissonneuse-batteuse. Fouetter dans de l'huile jusqu'à ce que combinés. Lieu de légumes verts à salade dans un grand bol.

Ajouter la moitié de la vinaigrette et mélanger pour bien enrober.

l Divisez les verts entre 4 plaques. Organiser portions égales de poulet, oeufs, tomates, concombre, avocat, bacon et fromage bleu (si utilisé) sur haut de La laitue. La bruine les salades avec le reste de la vinaigrette.

Le dîner Recettes

1. Agneau Koftas avec yaourt épicé

Les ingrédients riches en zinc

- l Agneau
- l Germe de blé
- l Yaourt

Agneau Koftas

- l 250g/10½ oz. lean lamb émincer
- l 2/3 tasse/140g/5 oz. Les noix de pin, finement haché
- l 1 oeuf
- l 2/3 tasse/140g/5 oz. Le germe de blé
- l 1 oignon, haché finement
- l 2 cuillères à soupe de persil frais finement haché
- l 1 c. à thé d'huile d'olive, pour frire.

Yaourt

- l 200g/7 oz. d'épaisseur yaourt grec à faible teneur en gras

- l 1 c. à soupe de coriandre fraîche finement hachée
- l 1 red chilis thaï, graines retirées et finement haché
- l 1 cuillères à soupe de persil frais finement haché
- l ½ cuillère à café de cumin moulu.
- l 1 c. à soupe de menthe fraîche finement hachée
- l 1 gousse d'ail écrasée

Préparation

- l Placez le germe de blé dans un grand bol et couvrir avec de l'eau froide. Laisser reposer pendant dix minutes, puis égoutter et l'assécher avec cuisine serviettes à Enlever l'excès d'eau.
- l Placez le germe de blé, de l'agneau, l'oeuf, l'oignon émincer, noix de pin et le persil dans un grand bol et mélangez. Prenez de petites quantités, environ de la taille d'une balle de golf, et Rouleau et placez sur une plaque de cuisson, envelopper d'une pellicule plastique et placer au réfrigérateur pendant une demi-heure.
- l Alors que ce mélange refroidit, rendre le yaourt. Placer le piment, la menthe, le persil, la coriandre, l'ail, le cumin et le yogourt dans un bol propre et mélanger soigneusement.

La cuisson

- chaleur une cuillère à soupe d'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajouter le kofta boules et Fry, tourner régulièrement, jusqu'à browned et cuits pendant tout le processus.

2. Riz Noir Velouté aux Meatloaf

Pain de viande ne doit pas être ennuyeux ou sèches. Cette version est humide, avec riz cuit et beaucoup de légumes. Poudre de curry donne plus de saveur à la polpettone et chutney de mangue répandu sur les peuplements dans le traditionnel ketchup topping.

Avantages nutritionnels pour les hommes avec ED:

33g Protéines + zinc (45 % de la valeur quotidienne)

Ingrédients

- l 1/2 tasse de riz Japonica noir mélange, ou long grain de riz brun
- l 1 tasse d'eau
- l 1 courgette moyenne, déchiquetés à l'aide du gros trous de la râpe
- l 1 cuillère à soupe d'huile de noix, ou l'huile d'olive extra-vierge
- l 1 cuillère à soupe de gingembre frais haché
- l 2 gousses d'ail, hachées fin
- l 1 jaune moyen oignon, haché finement
- l 2 branches de céleri, finement hachée
- l 1 cuillère à soupe de curry en poudre
- l 2 cuillères à café de sauce Worcestershire
- l 1 cuillère à café de sel
- l 2 livres 93 % du boeuf haché maigre
- l 1 gros oeuf battu
- l 1/3 tasse de chutney à la mangue, plus pour servir, si désiré

Préparation

- l Mettre le riz et l'eau à ébullition dans une petite casserole à feu vif. Réduire la chaleur, couvrir et mijoter à la bulle le plus bas jusqu'à ce que l'eau est

Absorbée et le riz soit tendre, de 30 à 50 minutes (voir Test Kitchen Note). Retirer du feu et laisser reposer, couvert pendant 10 minutes.

- 1 Entre-temps, essorez bien pour éliminer l'excès d'humidité de courgette. Chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajouter le gingembre et l'ail et cuire, en brassant, jusqu'à Parfumée, 30 secondes. Ajouter l'oignon, le céleri et les courgettes et cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, environ 5 minutes. Remuez en poudre de curry; faites cuire pendant 1 minute. Incorporer la sauce Worcestershire et le sel jusqu'à obtention combinés. Transfert à un grand bol et laisser refroidir pendant 15 minutes.
- 1 Préchauffer le four à 350 °F. Enduire une feuille de cuisson ourlées ou de poulets de chair pan avec aérosol de cuisson.
- 1 Versez le riz cuit sur une planche à découper propres et hacher les grains en petits morceaux avec un grand couteau. Transfert vers le bol avec les légumes, ajouter
La masse d'oeufs et de viande de boeuf et mélanger doucement jusqu'à ce que ce soit combiné. Placer le mélange sur le moule préparé et le façonner en pain, environ 10 pouces par 5 pouces. Propagation chutney sur le haut. uniformément
- 1 Cuire jusqu'à ce qu'un thermomètre à lecture instantanée inséré dans le centre de la polpettone enregistre 165°F, 1 heure à 1 1/4 heures. Laisser refroidir pendant 10 minutes

Avant de trancher. Servir avec chutney de mangue supplémentaires, si désiré.

3. Poulet Cordon Bleu Burger

Les saveurs classiques de poulet Cordon Bleu - jambon, fromage suisse et le thym - inspiré cette facile burger au poulet. Nous aimons utiliser poulet haché ordinaire, qui est un mélange de cuisse et le pilon viande, pour aider à garder ce burger juteux, mais n'hésitez pas à utiliser

100% de la masse de poitrine de poulet si vous souhaitez une maigre burger. Vous allez couper 20 calories et 1 gramme de graisses saturées. Servir avec rôti le brocoli.

Avantages nutritionnels pour les hommes avec ED:

29g Protéines + zinc (21 % de la valeur quotidienne) +
Les antioxydants

Ingrédients

- l ¼ tasse de mayonnaise faible en gras
- l 1 cuillerée à thé de moutarde de Dijon
- l 5 cuillères à soupe d'échalote finement haché, divisé
- l 1 1/2 cuillères à café de thym frais, haché finement divisé
- l 1 livre le poulet haché
- l 1/3 tasse de jambon finement coupé en dés
- l 1/4 cuillère à café de sel
- l 1/4 cuillère à café de poivre fraîchement moulu.
- l 4 tranches de fromage suisse
- l 8 petites tranches de pain de seigle noir (pumpernickel) ou 4 grandes tranches, réduit de moitié, grillées
- l 12 grandes feuilles d'épinards, tiges dures supprimé

Préparation

- l Préchauffer le gril à feu moyen-élevé.

- 1 Combiner la mayonnaise, moutarde, 1 cuillère à soupe d'échalote et 1/2 cuillère à café de thym dans un petit bol. Mettre de côté.
- 1 Placez le restant 4 cuillères à soupe d'échalote, restant 1 cuillère à café de thym, poulet, jambon, le sel et le poivre dans un bol de grandeur moyenne. Moissonneuse-batteuse doucement sans Plus de mélange. Formulaire 4 galettes, environ 3/4 pouces d'épaisseur.
- 1 Huiler la grille rack (voir Astuce). Faire cuire les hamburgers, tournant une fois, jusqu'à ce qu'un thermomètre à lecture instantanée inséré dans le centre enregistre 165°F, de 4 à 5 minutes par Côté. Haut chaque burger avec fromage et cuire jusqu'à ce que fondu, de 1 à 2 minutes.
- 1 Assembler les hamburgers sur pain grillé avec l'herbe de la mayonnaise et de l'épinard.

4. La tomate et les épinards strates Dîner

Cette savoureuse lasagne casserole d'inspiration a le fromage, légumes, oeufs et sauce marinara, mais utilise le pain à grains entiers robuste au lieu de nouilles, qui rend encore plus facile à faire. Son look copieux dissimule le fait qu'elle est faite avec tous Faible en gras, des ingrédients sains. Bien sûr, il rend un grand brunch entree ainsi - ne laissez pas le nom vous tromper!

Avantages nutritionnels pour les hommes avec ED:

20g Protéines + zinc + le lycopène +
Les antioxydants

Ingrédients

- 1 4 cuillères à café d'huile d'olive extra-vierge, divisé
- 1 1 oignon moyen haché

- l 8 onces de champignons, tranchés finement
 - l 1/2 cuillère à café de poivre fraîchement moulu, divisé
 - l 1/4 cuillère à café de sel
 - l 1 15-ounce container partie-fromage ricotta écrémé
 - l 1 10 onces épinards hachés décongelés et comprimé sec, ou 1 1/2 livres épinards frais, cuits, comprimés sec et hachée
 - l 1/8 cuillère à café fraîchement râpé muscade
 - l 2 tasses de sauce marinara, divisé préparée
 - l 6 tranches de pain sandwich à grains entiers, de préférence day-old
 - l 1 tasse déchiquetés mozzarella partiellement écrémée,
 - l 3 gros oeufs
 - l 1 tasse de lait faible en gras
 - l 1/4 tasse de parmesan fraîchement râpé
- 2 cuillères à soupe de persil frais haché

Préparation

- l Enduire un 7-en-11-pouce (ou similaire) de taille le plat d'aérosol de cuisson.
- l Faire chauffer 2 cuillères à café d'huile dans un grand poêlon à revêtement antiadhésif à feu moyen. Ajouter l'oignon et cuire, en remuant souvent, qu'ils soient tendres mais pas dorées, de 5 à 8

Minutes. Transférer dans un bol. Ajouter le reste des 2 cuillères à soupe d'huile dans la poêle; augmenter le feu à moyen-élevé. Ajouter les champignons et cuire, en brassant, jusqu'à ce que l'humidité se soit évaporée, 4 à 5 minutes. Transfert vers le bol avec les oignons, ajoutez 1/4 de cuillère à café de poivre et de sel et remuez pour mélanger.

- 1 Mélanger la ricotta, les épinards, la noix de muscade et les autres 1/4 de cuillère à café de poivre dans un autre bol.
- 1 Cuillère 1 tasse marinara sauce dans le plat de cuisson préparée. Couper chaque tranche de pain en 4 morceaux à peu près égaux; organiser la moitié du pain sur la sauce
(le pain n'a pas à couvrir complètement la sauce). Versez le mélange de ricotta sur le pain. Organiser le reste du pain sur la ricotta. Éparpiller le mélange de champignons sur le pain. Haut avec de la mozzarella. Versez le reste de sauce marinara plus haut. Le pain sera très complet.
- 1 Fouetter les oeufs et le lait dans un petit bol. Versez le mélange lentement sur la cocotte, piquer le remplissage doucement avec la pointe d'un couteau jusqu'à ce que l'oeuf
Mélange est répartie uniformément et le pain est saturé. Enduire un morceau de papier d'aluminium avec spray cuisine sur un côté et couvrir la casserole, pulvérisé vers le bas. Réfrigérer au moins 2 heures ou jusqu'à 1 jour.
- 1 Préchauffer le four à 375 °F. Cuire les strates, à découvert, pendant 40 minutes. Saupoudrer de parmesan et cuire jusqu'à ce que soufflées et Golden Brown, 10 minutes de plus.
Laisser reposer pendant 10 minutes. Saupoudrer de persil et servir.

5. Un saumon avec sauce aux morilles Red-Wine

Champignons séchés donner ce riche sauce au vin rouge presque saveur charnue. Vous les trouverez dans le produire Ministère des supermarchés bien approvisionnés ou épiciers de spécialité.

Si vous n'êtes pas un fan de saumon, essayez la recette avec le flétan au lieu. Servir avec l'orge arrosée de persil et broccolini cuits à la vapeur. **À double** : préparer un double lot de sauce dans le grand poêlon, la réduction croissante l'heure si nécessaire. Cuire 2 1/2 livres de saumon en deux lots, l'ajout de l'huile si nécessaire.

Avantages nutritionnels pour les hommes avec ED:

31g Protéines + zinc + Vitamine B3 [Niacine] +

Les antioxydants

Ingrédients

- l 1 1/2 onces séché morel champignons porcini ou
- l 1 tasse d'eau bouillante
- l 2 cuillères à café de fécule de maïs
- l 2 cuillères à café de plus 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra-vierge, divisé
- l 1/3 tasse finement les échalotes finement hachées
- l 3/4 tasse de vin rouge sec
- l 1 tasse de fruits de mer ou en bouteille de stock le jus des palourdes
- l 1 cuillère à café de beurre
- l 1 à 2 cuillères à café de jus de citron
- l 1/2 cuillère à café de sel, divisé
- l 1/2 cuillère à café de poivre fraîchement moulu, divisé
- l 1 1/4 livres Filet de saumon sauvages capturés, la peau (voir le Conseil) et coupez-la en 4 portions

Préparation

- 1 Combiner des champignons et l'eau bouillante dans un petit bol. Imbiber jusqu'à ce que les champignons soient attendris, 12 à 15 minutes. La souche le liquide de trempage

Par l'intermédiaire d'un papier absorbant doublé de grille dans un bol. Rincez les champignons; hacher finement. Mélanger 1 cuillère à soupe de l'imbibition et la farine de maïs liquide dans un petit bol.

- 1 Faire chauffer 2 cuillères à café d'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajouter les échalotes et faire cuire, en brassant, jusqu'à ce qu'elles ramollissent, environ 2 minutes. Ajouter les champignons et

Cuire pendant 1 minute de plus. Agitation dans le vin et cuire en remuant jusqu'à réduit à environ 1/2 tasse, 2 à 3 minutes. Ajouter le reste de liquide de trempage et de fruits de mer (ou clam jus de stock) dans la poêle. Porter à ébullition et cuire jusqu'à ce que la sauce soit réduite à 1 1/2 tasses, 10 à 14 minutes.

- 1 Remuer le mélange de fécule de maïs et l'ajouter dans la sauce frémissante. Cuire en brassant jusqu'à ce que le mélange soit légèrement épaissi, 1 à 2 minutes. Retirer du feu et

Incorporer le beurre, jus de citron et 1/4 cuillère à café de sel et de poivre.

- 1 Entre-temps, la saison du saumon avec les autres 1/4 de cuillère à café de chacun de sel et de poivre. Faire chauffer le reste de 1 cuillère à soupe d'huile dans un grand poêlon à revêtement antiadhésif
À feu moyen-élevé. Ajouter le saumon et faire cuire jusqu'à ce que juste bien cuit, 3 à 5 minutes par côté. Servir avec la sauce aux champignons.

6. Pâtes crémeuse à l'ail avec crevettes et légumes

Mélangez une garlicky, Middle Eastern sauce au yogourt d'inspiration avec des pâtes, de la crevette, les asperges, les pois et les poivrons rouges pour une fraîche, repas d'été satisfaisante. Servir avec : tranches de concombre et de la tomate, arrosée de jus de citron et d'huile d'olive.

Avantages nutritionnels pour les hommes avec ED:

34g Protéines + zinc + antioxydants +

Les nitrates

Ingrédients

- l 6 onces de blé entier spaghetti
- l 12 onces crevettes crues décortiquées et déveinées, coupée en morceaux d'environ 1 po
- l 1 botte asperges, taillés et émincé
- l 1 gros poivron rouge, tranché finement
- l 1 tasse de pois frais ou congelé
- l 3 gousses d'ail, hachées
- l 1 1/4 cuillères à thé sel Kosher
- l 1 1/2 tasses écrémé ou du yogourt nature faible en gras
- l 1/4 tasse de persil plat
- l 3 cuillères à soupe de jus de citron
- l 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- l 1/2 cuillère à café de poivre fraîchement moulu.
- l 1/4 tasse de pignons grillés

Préparation

- l Mettre une grande casserole d'eau à ébullition. Ajouter le spaghetti et cuire 2 minutes moins que les directives de l'emballage. Ajouter les crevettes, les asperges, le poivron et les pois et

Cuire jusqu'à ce que la pâte soit tendre et les crevettes sont cuites, 2 à 4 minutes de plus. Bien égoutter.

- 1 Mash de l'ail et le sel dans un grand bol jusqu'à une pâte forme. Fouetter dans le yogourt, le persil, le jus de citron, l'huile et le poivre. Ajouter le mélange de pâtes et mélanger pour bien Enduire. Servir saupoudré de noix de pin (si utilisé).

7. Poulet à la crème de poireaux braisés

Une touche de crème fraîche, quelques gousses d'ail, de branches de thym complètent la saveur de l'appel d'offres de poireaux braisés avec du poulet dans cette recette. La sauce riche et soyeuse est merveilleux plus de blé entier de nouilles aux oeufs ou de la purée de pommes de terre. Les poireaux cultivés dans le jardin et celles que vous trouvez dans le magasin peuvent être de taille très différente. Garden poireaux ont tendance à être plus petits, donc si vous utilisez des poireaux du jardin, assurez-vous de ramasser assez pour remplir le bac.

Avantages nutritionnels pour les hommes avec ED:

32g Protéines + Nitrates + antioxydants +

Le zinc

Ingrédients

- 1 8 Moyenne ou 4 gros poireaux
- 1 2 tasses de bouillon de poulet de sodium réduit
- 1 6 gousses d'ail, coupées en deux
- 1 6 branches de thym frais
- 1 4 poitrines de poulet désossées et sans peau (5-6 onces chacune), taillé et avec offres retirées
- 1 1/2 cuillère à café de sel, divisé

- l 1/2 cuillère à café de poivre fraîchement moulu, divisé
- l 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- l 1/2 tasse de crème fraîche

Préparation

- l Préchauffer le four à 425 °F.
- l Trim racines et vert foncé tops de poireaux, laissant 5 à 6 pouces de pièces blanches et vert pâle. Couper les poireaux en deux dans le sens de la longueur (ou en quartiers, si Large); rincez bien. Placez les poireaux en une seule couche dans un 9-en-13 pouces plat de cuisson sur leurs côtés si nécessaire, blottis ensemble. Versez dans le bouillon; immerger l'ail et le thym dans le bouillon entre les poireaux.
- l Cuire les poireaux pendant 40 minutes.
- l Après environ 30 minutes, assaisonner le poulet avec 1/4 cuillère à café de sel et de poivre. Chauffer l'huile à feu moyen dans une grande poêle, ajouter le poulet et Cuire jusqu'au brun d'or, de 3 à 5 minutes par côté. Retirer de la chaleur.
- l Après 40 minutes, retirer les poireaux du four et Nestle le poulet en eux. Ajouter la crème et le quart restant cuillère à café de sel à la poêle chaude (mais ne pas tourner le brûleur Retour sur). Remuer tout doré bits et laisser le chauffer la crème dans la chaleur de la casserole. Versez le mélange de crème sur le poireau et le poulet.
- l Retourner le plat de cuisson au four et cuire jusqu'à ce qu'un thermomètre à lecture instantanée inséré dans

la partie la plus épaisse de la poitrine enregistre 165°F, 10 à

15 minutes. Servir le poulet avec les poireaux braisés, reliant la sauce sur les deux.

Recettes pour boissons

1. Chaleureux et mousseuse Chanvre Recette de cacao

Ce chaleureux et réconfortant raw version vegan de chocolat chaud sera l'un de vos meilleurs alliés pendant les mois froids de l'hiver! Riche en fer, de protéines et d'autres minéraux qui donne la vie, c'est vraiment une boisson puissante ! Une portion couvrira près de la moitié de vos besoins en protéines pour toute la journée. J'aime mes boissons cacao assez sombre et amer. Pour une boisson plus sucrés, utilisez deux fois autant édulcorant. Utiliser de l'eau chaude pour un réchauffement du cacao chaud.

Avantages nutritionnels pour les hommes avec ED :
protéine

Ingrédients

- l ¼ tasse de graines de chanvre
- l 1 tasse d'eau tiède ou chaude une bouilloire
- l 3 cuillères à soupe de cacao en poudre
- l 2 cuillères à soupe de sirop d'érable ou nectar d'agave foncé
- l Facultatif : pincée cannelle, lucuma, le mesquite et maca

Les directions

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients jusqu'à consistance lisse. Le goût, et versez dans une tasse.

2. Smoothie aux fruits Recette

Ingrédients

- l 200 ml de jus de fruit naturel
- l 1 poignée de baies
- l 1 cuillères à soupe de miel ou de l'agave
- l 1 Pts. de la lécithine
- l 1 cuillère à soupe. LSA mix (masse de lin, de tournesol et de l'amande)
- l 1 c. à soupe. imbibé de goji
- l 1 cuillères à soupe de graines de chia trempé

Préparation

Mettre tous les ingrédients dans un mixeur et mixez jusqu'à ce qu'il ressemble à un fruits délicieux smoothie.

Voici un rapide aperçu sur l' état nutritionnel du fruit smoothie

Ingrédients :

- l Tous les fruits sont anti-vieillessement et de baies sont extrêmement riches en antioxydants. Ils contiennent aussi de la lutéine et de la zéaxanthine qui aident à maintenir la bonne santé des yeux. Vous pouvez

Utiliser un mélange de cassis, framboises, fraises, bleuets, canneberges et framboises. Acheter des produits surgelés est un bon moyen de vous assurer que vous disposez d'une alimentation constante en hors saison.

- l Miel et agave sont bonnes édulcorants.

- l La lécithine contribue à rendre vos cellules solide, souple et saine tout en permettant aussi de toxines de passage et d'éléments nutritifs d'adopter. Il crée également une crémeuse Smoothie sans l'utilisation de produits laitiers.

- l Le LSA est un moyen facile de faire de noix et de graines disponibles pour votre corps.
- l Les amandes sont élevés en calcium, graines de lin sont la source la plus riche en oméga 3 (et excellent pour soulager la constipation) et les graines de tournesol sont riches en potassium, De zinc, de fer, de calcium et de vitamine D et E.
- l Les baies de goji, salué comme le Tibétain super nourriture, sont chargés avec 21 minéraux, la vitamine C et les antioxydants.
- l Les semences de chia auraient huit fois plus d'oméga 3 de saumon, et sont également une bonne source de potassium, phosphore, zinc, fibre optique folate et vitamines A, B12 et C. On dit qu'ils sont l'un des secrets de la Raramuri, l'exécution de personnes au Mexique connus pour leur capacité à exécuter 48 heures ou 500 mile S'étend sans arrêt (et sans être hors d'haleine). Ils ont fait l'objet d'un livre par Christopher McDougall appelée *Né à exécuter* .

3. Vert recette smoothie

Une excellente façon de commencer la journée est de charger votre corps plein de nutriments contenus dans vos favoris verts. L'astuce lorsque vous effectuez un smoothie vert est de le garder simple.

Ingrédients

- l 1 banane
- l Poignée de vos petits fruits (fraises fraîches bien travailler ici)

- l 1 poignée de géants de bébés épinards ou
- l 1/2 concombre
- l 2 pommes
- l Poignée de persil
- l 1/2 pouce morceau de gingembre, épluchées et coupées en rondelles
- l Le jus d'1/2 citron
- l L'agave ou du miel pour adoucir

Préparation

- l Mettre tous les ingrédients dans un mixeur et mixez jusqu'à ce qu'il ressemble à un succulent smoothie.

Information nutritionnelle

L'épinard est élevé dans de l'acide folique et le fer. Le concombre est riche en silicone et le soufre qui aide à forte des ongles, des cheveux et de la peau. Le persil est un grand partisan des surrénales, riches en fer, riches en calcium, ainsi qu'à la vitamine C.

Pour vos recettes smoothie vert Vous pouvez également envisager d'utiliser :

- l Kale - riche en glucosinolate d'aider le foie detox
- l Le cresson de fontaine - vitamine C et les glucosinolates
- l Swiss chard - riches en magnésium, vitamines C, A et K
- l Vert foncé : anti-âge de laitue minéraux
- l L'endive - le potassium et le fer
- l Les feuilles de moutarde - riche en glucosinolate et vitamines A, C et E

Étonnamment délicieuse et incroyablement bon pour vous, lorsque vous essayez de cette boisson, vous aurez bientôt devenir un défenseur smoothie vert et commencer à

expérimenter avec vos propres fruits préférés et verts d'effectuer des combinaisons pour vos propres recettes smoothie vert.

Ces recettes smoothie sain sont une excellente alternative pour votre petit déjeuner habituel des céréales. Les nectars de fruits et nectars de vert faire grand petit déjeuner sain options pour les personnes intéressées à un mode de vie plus sain ou ceux qui souhaitent avoir un moyen simple, rapide et nutritif pour commencer la journée.

4. Betterave, épinards, et Apple recette smoothie

Ingrédients :

- l 200 ml jus de betterave réfrigérée
- l 100 ml jus de pommes réfrigérées
- l 250 ml de yaourt nature - avec les cultures vivantes
- l 2 tasses (80 g) d'épinards râpé

Préparation

Pop tous les ingrédients dans un pichet de mixage et blitz, ou utilisez votre smoothie/processeur alimentaire maker. Vous pouvez ajouter la glace pour quelque chose d'un peu plus froid et vous pouvez jouer avec des herbes et autres saveurs trop.

Information nutritionnelle :

- l Énergie: 315 kcal
- l Glucides : 50 g
- l Protéines : 15 g
- l Fat : 5 g - selon votre choix de yaourts
- l Les nitrates: 350 mg - estimée

5. Chocolat chaud Protein Shake Ingrédients de la recette

- l 12 oz. (1 1/2 tasse) de lait entier ou de lait de noix de coco aux amandes et peuvent être utilisés comme substituts
- l 1 gros oeuf de pâturage
- l 1 cuillère arrondie non sucrées vanille ou poudre de protéine de lactosérum ordinaire (facultatif)
- l 2 cuillères à soupe de poudre de cacao non sucré
- l 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille
- Ø 1 1/2 cuillère à soupe de miel brut ou autre édulcorant de votre choix

Préparation

- l Chauffer le lait dans une petite casserole à feu moyen jusqu'à ce que des bulles commencent à se former.
- l Alors que le lait chauffe, combiner l'oeuf, la poudre de protéine, de cacao, de vanille et de miel dans un mélangeur et blitz quelques fois pour mélanger.
- l Verser doucement dans le lait chaud et des purées de nouveau jusqu'à ce que très lisse et épaisse.
- l Goût et régler édulcorant, si désiré et servir immédiatement.

Une écope de beurre d'arachide ou une banane se révèle être un ajout savoureux, et vous pouvez utiliser le chocolat noir au lieu de la poudre de cacao pour ajouter les flavonoïdes, qui aident à rendre cette boisson santé encore plus bénéfique pour les hommes souffrant de dysfonction érectile.

6. Skinny monstre vert recette smoothie

Un Smoothie simplement emballés avec de vitamines et de protéines, l'Skinny monstre vert est le compagnon idéal pour le petit déjeuner ou le déjeuner sur le pouce. Le yaourt à la grecque et le beurre d'arachide servent une saine dose de protéines, alors que les épinards fournissent une mine de

vitamines, y compris A, C, et K, en plus du calcium, fibres, et magnésium.

Ingrédients

- l 1 petites gelés banane mûre, pelé
- l 2 tasses de bébés épinards
- l 1 cuillère à soupe. Beurre d'arachide
- l 3/4 tasse non sucrées vanille lait d'amandes
- l 1/2 tasse de plaine yaourt grec sans gras

Préparation

- l Mettre tous les ingrédients dans le bol, ajoutez la glace (facultatif) et mélanger jusqu'à consistance lisse.

Vous pouvez faire cette smoothie de diverses façons, par exemple en ajoutant les graines de lin ou de la poudre de protéine, et même en le jetant dans les bleuets, et beaucoup plus. Démarrer avec cette recette de base. Puis jouer avec des variantes, selon vos préférences.

7. Frappé fraise banane avec Chia Seeds

Cette délicieuse délicieux smoothie se compose de fruits, graines et noix de coco chia lait, et vous offre une bonne dose de protéines et du zinc. Il peut être apprécié à tout moment de la journée, tous les jours, et vous offrira un rafraîchissant et autonomisation boost.

Ingrédients

- l 1 tasse (250 mL) de fraises fraîches, mondés et nettoyés
- l 1 banane pelées, congelés
- l 4 cubes de glace
- l 1 c. à thé de graines de chia trempées dans ¼ tasse (60 mL) d'eau
- l ⅓ tasse (160 mL) lumière du lait de coco

Préparation

- l Combiner tous les ingrédients dans un mélangeur.
- l Pulse à consistance désirée, ajouter plus d'eau pour diluer si nécessaire.

Recettes de desserts

1. Calcium-Rich Chia Pudding

Les semences de chia sont une formidable source de calcium, un minéral qui peut être un peu difficile à obtenir en quantités suffisantes sur un régime d'aliments crus. Ajoutez à cela les graines de sésame, et vous avez plus de bio-disponibilité en calcium que pratiquement tout le monde obtiendrait dans un bol de produits laitiers et des céréales cuites ! Graines de sésame fournissent également une mine de zinc, qui peut être un peu difficile à trouver dans un régime végétalien.

Ingrédients

- l 1/2 tasse de graines de sésame
- l 1 1/2 tasses d'eau
- l 2-4 Tsp le nectar d'agave
- l Gousse de vanille 1 pouces
- l ¼ tasse de chia seeds
- l 1/4 c. à thé de cannelle

Les directions

Superposer les graines de sésame, de l'eau, l'agave, la cannelle et la vanille jusqu'à consistance lisse. L'écrou de filtrer au travers d'un sac de lait. Ajouter plus de l'agave, si désiré. Graines de sésame peut être un peu amère, mais comme le chia graines absorbent les liquides, le pudding sera crémeux et plus fondante.

Remuer le chia graines dans le lait de sésame. Boire immédiatement, ou mis de côté jusqu'à ce que la sauce épaississe.

2. Riche et élégant de la Mousse au chocolat

Se sentir vertueux tandis que vous vous livrez à cette mousse au chocolat décadent. Chargé avec des antioxydants et des nutriments, vos niveaux d'énergie vont monter en flèche avec chaque cuillerée!

Ingrédients (sert 2-3)

- l 2/3 tasse Sirop d'érable, le nectar d'agave, ou miel brut
- l 1/2 c. à thé d'extrait de vanille organiques
- l 2 avocats mûrs
- l 1/4 c. à 1/2 c. cacao en poudre
- l 1/8 c. à thé. Celtic sel de mer.
- l 1 c. à thé de poudre lucuma
- l 2 à 4 cuillères à soupe d'eau
- l 2 cuillères à soupe de baies de goji

Les directions

Superposer les avocats dans un robot de cuisine jusqu'à consistance lisse. Ajouter les autres ingrédients sauf pour les baies de goji, et conserver le mélange jusqu'à ce que vous obteniez une uniformément colorés et mousse moelleux.

Cuillère la mousse au chocolat dans un bol, et réfrigérer pendant une heure environ. Saupoudrer de baies de goji juste avant de servir.

La vie doit être simple pour vous d'être en mesure d'en profiter. Ce protocole est destiné à vous aider et non à vous donner des maux de tête.

Vous vous demandez peut-être ce qu'il faut faire une fois que vous avez terminé le protocole.

La réponse à cela est simple comme celles que vous avez vu avant. Pratiquement, vous disposez de plusieurs options pour jouer avec différentes versions du protocole jusqu'à ce que vous trouvez quelque chose qui vous convienne. Si vous prenez des suppléments quotidiens à une posologie recommandée (comme indiqué sur la bouteille) et améliorer votre consommation de la variété d'aliments qui contribuent à la diffusion, vous devriez maintenir et, espérons-le, de voir une augmentation graduelle de la circulation.

Cela signifie que vous pouvez mettre le programme de côté pendant un certain temps. "Un peu" pourrait être un cadre de temps relative, mais les gens peuvent avoir des conditions différentes, de sorte que l'intervalle de temps est différent pour tout le monde.

N'oubliez pas que vous pouvez répéter tout le processus tous les trois à quatre mois ou que vous n'avez pas à vous soucier de les suppléments quotidiens, mais vous devriez essayer d'améliorer votre alimentation pour incorporer les aliments bénéfiques. Puis, tous les 6 ou 9 mois ou un an, vous pouvez faire le programme de 5 jours pour maintenir ou améliorer votre circulation.

Vous pouvez également prendre les suppléments pour une période de deux semaines ou quoi que ce soit se sent bon pour vous. Il suffit de trouver votre propre rythme et de voir ce qui fonctionne. Prêtez attention à votre corps et voir si les symptômes reviennent.

Quand un homme ne peut pas exécuter le rapport sexuel et satisfaire ses propres et son partenaire besoins sexuels, il

peut se sentir dévasté et très seul. Cela crée une cascade d'événements, où le couple commence à aliéner eux-mêmes émotionnellement et physiquement.

Les partenaires qui mesurent leur estime de soi, la féminité, et l'opportunité par comment les hommes réagissent à leur sexualité sont particulièrement vulnérables aux craintes d'abandon ou de rejet. Le détachement émotionnel de certains hommes alimentent ces craintes. Les partenaires peuvent craindre que leurs camarades seraient impuissants avec eux, mais puissants avec une autre personne, laissez-les avec les fantasmes de la trahison et de l'infidélité. Ce problème peut conduire un couple séparés en raison de craintes et de fausses idées, alors qu'en réalité, le couple a besoin de communiquer.

Quand un homme ou une femme perd une relation sexuelle aimante due à E.D., l'une ou l'autre ou les deux personnes peut choisir de refuser de leur partenaire tout autre type d'expérience sexuelle. Après avoir connu la douleur associée au rejet et manque d'empathie de leur partenaire, les hommes et les femmes permettra de détourner leur attention sur d'autres sujets afin de compenser pour la perte de leur partenaire sexuel.

Parfois, la puissance problèmes sont un écran pour de plus graves problèmes de relation ou émotionnel. À ce stade, il y a peut-être d'autres questions liées à la relation entre le couple qui sont prioritaires avant de se concentrer sur des questions d'ED. C'est un moment approprié pour un homme ou pour le couple d'être renvoyé à un conseiller matrimonial ou sexologue. Les couples les plus sophistiquées peuvent tirer parti de l'ouverture de lignes de communication au sujet du sexe et de l'apprentissage de la meilleure façon d'utiliser leurs capacités fonctionnelles.

Counseling peut être en mesure de raviver la romance et réorienter les énergies dans la relation.

Ce livre s'adresse surtout aux hommes. Les hommes qui savent ce qu'ils veulent, qui ont un problème d'admettre leurs difficultés et les hommes qui savent que ce problème doit être corrigé dès que possible. Ce livre est destiné à ceux qui ne le sont pas. Voulez perdre leur partenaire et qui veulent profiter de la vie au maximum de ses capacités. La lecture de la

"Protocole de la dysfonction érectile " signifie que vous avez pris une décision et vous souhaitez améliorer certains aspects de votre vie. Il n'y a rien de honteux. Après la lecture de ce guide vous permettra non seulement de savoir quoi faire pour améliorer vos performances sexuelles, mais vous pourriez aussi trouver réconfort dans le fait que vous n'êtes pas seul. Aussi, vous pouvez enfin comprendre que vous ne disposez que d'un problème temporaire qui va bientôt adopter.

Alors bonne chance avec votre protocole et être optimiste. Les choses vont changer pour le mieux!