

Jadłospisy dzienne dla kobiet w ciąży – każdy zawiera:

- ✔ klasyczny wariant
 - 🌱 alternatywę wegetariańską
 - 🛒 listę zakupów
-

Spożywaj regularnie 5-6 posiłków, w odstępach trzygodzinnych. Śniadanie zjedz od razu po przebudzeniu, przed snem jedz drugą kolację zawierającą węglowodany złożone, np. kanapkę z chleba razowego.

Dbaj o prawidłowe nawodnienie organizmu, wypijaj co najmniej 2,5 l płynów dziennie. Najczęściej wybieraj wodę, spożywaj ją w małych porcjach.

Przyrządzając zdrowe dania wykorzystuj takie techniki kulinarne jak: gotowanie; gotowanie na parze; duszenie bez podsmażania; pieczenie; krótkie smażenie na patelni teflonowej lub grillowej w niewielkiej ilości tłuszczu

Jak najwięcej warzyw spożywaj w formie surowej, nie korzystaj z gotowych zestawów pokrojonych warzyw kupowanych w folii.

Jeżeli Twoja masa ciała przed ciążą była prawidłowa:

Drugi trymestr: Zwiększ kaloryczność diety o 285 kcal, np. zjedz dodatkowo: 1 garść kaszy pęczak z serem feta, warzywami i odrobiną oliwy lub oleju.

Trzeci trymestr: Dodaj jeszcze kolejne 190 kcal, np. kanapkę z awokado, jajkiem i warzywami.

Zalecane całkowite zwiększenie podaży energii w trzecim trymestrze: Przeciętnie 475 kcal.

Przyrosty masy ciała w ciąży powinny być dostosowane do Twojej wagi sprzed ciąży. Porozmawiaj ze swoim lekarzem lub położną, aby dowiedzieć się, jakie przyrosty masy ciała są dla Ciebie zalecane!

Dzień 1 – I trymestr

Cel: wspieranie rozwoju układu nerwowego, lekkostrawność, kwas foliowy

✔ **Wariant klasyczny**

🔍 Śniadanie: Jajecznica z 2 jajek, chleb razowy, pomidor

🥤 II śniadanie: Koktajl z banana, jogurtu i szpinaku

🥦 Obiad: Zupa krem z brokułów, indyk pieczony, kasza jęczmienna

🍑 Podwieczorek: Kisiel z owoców jagodowych, migdały

🍞 Kolacja: Kanapki z pastą jajeczną, rukola

🌱 Wariant wegetariański

🔍 Śniadanie: Tofu smażone z kurkumą (zamiast jajecznicy), chleb razowy

🥤 II śniadanie: Jak wyżej

🥦 Obiad: Zupa brokułowa, kotleciki z ciecierzycy, kasza jęczmienna

🍑 Podwieczorek: Jak wyżej

🍞 Kolacja: Pasta jajeczna lub z awokado i twarogu

🛒 Lista zakupów

🗑️ Produkty świeże:


- 🥚 Jajka
- 🍅 Pomidor
- 🍌 Banan
- 🥬 Szpinak
- 🥦 Brokuł
- 🥕 Marchew
- 🍏 Jabłko
- 🍗 Filet z indyka (lub 🌱 ciecierzycy/tofu)
- 🌿 Rukola

🏠 Nabiał:

- 🥛 Jogurt naturalny
- 🧈 Masło klarowane
- 🧀 Twaróg (opcjonalnie)

🥖 Produkty suche:






- 🍞 Chleb razowy
- 🌾 Kasza jęczmienna
- 🍑 Migdały
- 🍓 Owoce mrożone do kisielu

-  Siemię lniane
-






Dzień 2 – II trymestr

Cel: budowa kości, układ odpornościowy, wapń i białko


Wariant klasyczny










-  Śniadanie: Owsianka na mleku z malinami i orzechami
-  II śniadanie: Kanapka z białym serem i ogórkiem, kefir
-  Obiad: Zupa jarzynowa z soczewicą, łosoś pieczony, ziemniaki
-  Podwieczorek: Sałatka owocowa z jogurtem
-  Kolacja: Jajko gotowane, kanapka z hummusem

Wariant wegetariański

-  Śniadanie: Jak wyżej
-  II śniadanie: Jak wyżej
-  Obiad: Zupa jarzynowa z soczewicą, kotlety z fasoli lub tofu, ziemniaki
-  Podwieczorek: Jak wyżej
-  Kolacja: Jajko gotowane, kanapka z hummusem i kiełkami

Lista zakupów

 Produkty świeże:

-  Maliny (świeże lub mrożone)
-  Ogórek
-  Soczewica
-  Łosoś (lub  tofu/fasola czerwona)
-  Ziemniaki
-  Owoce sezonowe
-  Jajka
-  Kiełki

 **Nabiał:**

-  Mleko
-  Ser biały

- 🥛 Kefir
- 🍶 Jogurt naturalny

🥕 Produkty suche:

- 🌾 Płatki owsiane
- 🥜 Orzechy włoskie
- 🍞 Chleb żytni
- 🌱 Hummus

🟩 Dzień 3 – III trymestr

Cel: redukcja obręzków, lekkostrawność, przygotowanie do porodu

✅ Wariant klasyczny

- 🍏 Śniadanie: Kasza jaglana z duszonym jabłkiem i cynamonem
- 🥪 II śniadanie: Kanapka z pastą z tuńczyka, ogórek kiszony
- 🍲 Obiad: Zupa dyniowa, pierś z kurczaka z warzywami, kasza gryczana
- 🥛 Podwieczorek: Jogurt z siemieniem lnianym i miodem
- 🍲 Kolacja: Ryż z warzywami gotowanymi

🌱 Wariant wegetariański

- 🍏 Śniadanie: Jak wyżej
- 🥪 II śniadanie: Pasta z białej fasoli i ogórek kiszony
- 🍲 Obiad: Zupa dyniowa, kotleciki z soczewicy, kasza gryczana
- 🥛 Podwieczorek: Jak wyżej
- 🍲 Kolacja: Jak wyżej

🛒 Lista zakupów

🥬 Produkty świeże:

- 🍏 Jabłka
- 🐟 Tuńczyk w sosie własnym (lub 🌱 fasola biała)
- 🥒 Ogórki kiszone
- 🎃 Dynia
- 🍗 Filet z kurczaka (lub 🌱 soczewica)

- 🥕 Warzywa do duszenia (np. marchew, cukinia)
- 🍚 Ryż brązowy

🧀 Nabiał:

- 🍶 Jogurt naturalny

🍪 Produkty suche:

- 🌾 Kasza jaglana
- 🌾 Kasza gryczana
- 🌱 Siemię lniane
- 🍯 Miód
- 🍞 Chleb pełnoziarnisty

SMACZNEGO