



# Poradnik żywienia kobiet w ciąży



**Dietolinia Poradnia Dietetyczna**

<b>Rozdział 1</b> - Jak przygotować się do ciąży? Rola prawidłowego żywienia.	str.3
<b>Rozdział 2</b> - Żywnienie w czasie ciąży	
• prawidłowy przyrost masy ciała	str.4
• zapotrzebowanie na energię	str.6
• żywnienie kobiety ciężarnej - wskazówki, dotyczące diety	str.7
- planowanie posiłków	str.7
- zawartość węglowodanów	str.9
- źródło białka	str.10
- źródło tłuszczu	str.11
- warzywa i owoce	str.12
- rola płynów	str.13
- cukier i słodkie przekąski	str.14
- sól	str.15
- jakich produktów warto unikać w ciąży	str.
<b>Rozdział 3</b> - O czym jeszcze należy pamiętać w ciąży?	
• alkohol a ciąża	str.17
• palenie tytoniu a ciąża	str.17
<b>Rozdział 4</b>	
• co zmienić w diecie w zależności od dolegliwości?	str.18
• fakty i mity na temat żywienia kobiety ciężarnej	str.19
<b>Rozdział 5</b> - Przykłady jadłospisów w poszczególnych trymestrach ciąży	str.20

## ROZDZIAŁ 1 - JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO CIĄŻY? ROLA PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA

Koncepcja programowania żywieniowego zakłada, że w tzw. krytycznych okresach rozwoju organizmu ludzkiego (m.in. w życiu płodowym) wpływ niekorzystnych czynników środowiskowych, w tym niedobór lub nadmiar składników pokarmowych, prowadzi do trwałych modyfikacji procesów metabolicznych i hormonalnych, które wpływają na zdrowie dziecka w późniejszym okresie życia. Nadmiary czy niedobory składników odżywczych w życiu płodowym w sposób trwały zmieniają („przeprogramowują”) metabolizm i przebieg procesów fizjologicznych, skutkując rozwojem szeregu powikłań metabolicznych i sercowo–naczyniowych w okresie dorosłości.

Planując dziecko postaraj się stosować prawidłowe zasady żywienia:

- Stosuj urozmaiconą dietę
- Dbaj o spożywanie pięciu posiłków dziennie
- Jedz pełnoziarniste produkty zbożowe
- Pamiętaj o spożywaniu codziennie mleka i produktów mlecznych
- Wykorzystuj różne źródła białka (nasiona roślin strączkowych, ryby, mięso, jaja)
- Stosuj tłuszcze roślinne (olej rzepakowy, oliwę z oliwek, różne oleje)
- Jedz 500g warzy w i 300g owoców dziennie
- Pij około 2-2,5 litra płynów dziennie, główne źródło płynów powinna stanowić woda (przynajmniej 1-1,5 litra dziennie), pozostałymi płynami mogą być zalecane w ciąży herbaty np. czerwona, wybrane naturalne herbaty owocowe lub ziołowe (dozwolone dla ciężarnych), jak również soki warzywne i owocowe bez dodatku cukru, wyciskane ze świeżych produktów.
- Ograniczaj spożywanie słodyczy
- Wyeliminuj z diety produkty typu „fast food ”
- Ograniczaj dodawanie soli do potraw oraz spożywanie produktów zawierających znaczne jej ilości
- picie kawy ogranicz do jednej filiżanki dziennie lub wyeliminuj
- Zrezygnuj ze spożywania alkoholu
- Pamiętaj o suplementacji kwasem foliowym i witaminą D.

## ROZDZIAŁ 2 - ŻYWIENIE W CZASIE CIĄŻY

- **prawidłowy przyrost masy ciała**

Zachodzące w organizmie kobiety zmiany związane z ciążą, takie jak wzrost objętości krwi czy powiększanie się macicy w miarę rozwoju dziecka, warunkują stopniowy przyrost masy ciała. Dla optymalnego rozwoju płodu duże znaczenie ma zarówno prawidłowa masa ciała matki przed zapłodnieniem, jak również przyrost masy ciała podczas ciąży. Najczęściej wykorzystywanym wskaźnikiem wagowo-wzrostowym pozwalającym na ocenę masy ciała jest wskaźnik Body Mass Indeks (BMI)

$$\text{BMI} = \text{masa ciała przed ciążą w kg} / (\text{wzrost w m})^2$$

Po wyliczeniu swojego BMI przed ciążą, sprawdź w tabelce, ile kilogramów powinnaś przytyć w ciąży.

Zalecenia dotyczące optymalnego przyrostu masy ciała podczas ciąży opracował Instytut of Medicine w Stanach Zjednoczonych. Są one zróżnicowane w zależności od wskaźnika masy ciała przed zapłodnieniem.

<b>BMI przed ciążą kg/m<sup>2</sup></b>	<b>Przyrost masy ciała w trakcie ciąży w kg</b>
<b>niedowaga &lt;18.5</b>	<b>12.5 - 18</b>
<b>prawidłowa masa ciała 18.5 - 24.9</b>	<b>11.5 - 16</b>
<b>nadwaga 25 - 29.9</b>	<b>7 - 11.5</b>
<b>otyłość &gt;30</b>	<b>5 - 9</b>

Przyrost masy ciała powinien być kontrolowany podczas każdej wizyty u ginekologa i wpisywany do karty przebiegu ciąży. Nie jest wskazane aby był zbyt duży lub zbyt mały w stosunku do zalecanych wartości. Każda kobieta ma jednak indywidualne predyspozycje, które lekarz pomoże Ci uwzględnić. Przeprowadzone przez Światową Organizację Zdrowia WHO badania wykazały, że urodzeniowa masa ciała 3,1–3,6 kg (średnio 3,3kg) jest związana z optymalnym rozwojem płodu. Z prawidłową masą ciała noworodka wiązały się przyrosty masy ciała matki w czasie ciąży, wynoszące 10-14 kg. W pierwszym trymestrze ciąży zaleca się przyrost masy ciała od 0,5 do 2 kg. Jeśli kobieta ciężarna cierpi na częste mdłości, może nawet schudnąć, ale nie powinna stracić na masie ciała więcej niż 2 kg w I trymestrze ciąży. W kolejnych trymestrach przyrost masy ciała jest szybszy, najszybszy w trzecim trymestrze, przy czym nie powinien przekraczać pół kilograma na tydzień.

### **ZBYT DUŻY PRZYROST MASY CIAŁA W CIĄŻY**

Dowodzono, że nadmierny przyrost masy ciała podczas ciąży zwiększa ryzyko długoterminowej otyłości zarówno u matki, jak i u dziecka, narażając tym samym oboje na ryzyko chorób z nią związanych. Ponadto przyczynia się do bólów kręgosłupa, obrzęków nóg, powstawania żylaków i hemoroidów. Zbyt duży przyrost masy ciała w ciąży, a także nadwaga i otyłość przed ciążą mogą być przyczyną powikłań ciążowych, takich jak cukrzyca ciężarnych, nadciśnienie, makrosomia noworodków, poród przedwczesny czy konieczność ukończenia ciąży cięciem cesarskim.

Na całkowity przyrost masy ciała kobiety pod koniec ciąży składają się:

- około 3,5 kg – masa ciała dziecka
- około 1–1,5 kg – macica
- około 1–2 kg – piersi
- około 1–1,5 kg – płyn owodniowy
- około 0,5–1 kg – łóżysko
- około 1,5–2 kg – krew i dodatkowe płyny
- około 2–4 kg – dodatkowa tkanka tłuszczowa tłuszczowa, która wyściela jamę brzuszną, chroniąc płód oraz stanowi energetyczny materiał zapasowy na okres karmienia piersią.

Zbyt niski przyrost masy ciała w ciąży jest związany z niską masą urodzeniową noworodków, która zwiększa umieralność i chorobowość okołoporodową, może być przyczyną problemów rozwojowych okresu dziecięcego, a także należy do czynników ryzyka chorób układu krążenia, cukrzycy i nadciśnienia w późniejszym wieku.

- **zapotrzebowanie na energię**

W ciąży wzrasta zapotrzebowanie na składniki odżywcze oraz następujące witaminy: A, B1, B2, niacynę, cholinę, kwas pantotenowy, B6, B12, C, E, foliany, a także minerały: wapń (należy jednak pamiętać, że zapotrzebowanie wzrasta tylko u kobiet ciężarnych poniżej 19 roku życia, kobiety w ciąży powyżej 19 roku życia mają takie samo zapotrzebowanie jak przed ciążą), fosfor (zapotrzebowanie wzrasta tylko u kobiet poniżej 19 roku życia), magnez, żelazo, cynk, miedź, jod, selen<sup>1</sup>. Nieprawidłowe żywienie w tym okresie może polegać na nadmiernej ilości spożywanych pokarmów, niewłaściwym doborze produktów (np. nadmiar produktów bogatych w białko, tłuszcze, niedobór owoców i warzyw, zastępowanie posiłków słodyczami, co w konsekwencji może wpływać na niedostateczną podaż witamin i składników mineralnych, a w konsekwencji prowadzić do wielu zaburzeń metabolicznych w organizmie matki i płodu). W I trymestrze ciąży zapotrzebowanie na energię nie zmienia się w stosunku do okresu przed ciążą, natomiast zapotrzebowanie na poszczególne składniki pokarmowe jest dużo wyższe. Płód czerpie niezbędne związki z organizmu matki, dlatego tak ważne jest prawidłowe żywienie przed zajściem w ciążę oraz w trakcie ciąży. Dopiero w II trymestrze ciąży zapotrzebowanie na energię wzrasta o 360 kcal dziennie, a w III trymestrze o 475 kcal w stosunku do zapotrzebowania przed ciążą.

**Przykład posiłku o wartości 475 kcal:**

- 2 kromki pieczywa pełnoziarnistego z masłem
- 2 liście sałaty
- 2 plastry szynki wołowej lub drobiowej
- 1 plaster półtłustego sera białego
- pomidor lub ogórek
- natka pietruszki
- sałatka: 3 różyczki gotowanych brokułów, łyżka blanszowanej drobno poszatkowanej cebuli, łyżka pestek słonecznika, łyżeczka oliwy.



## • **żywienie kobiety ciężarnej - wskazówki, dotyczące diety**

Już wiesz, o ile powinna się zwiększyć Twoja masa ciała w ciąży i ile energii potrzebuje Twój organizm od II trymestru ciąży. Teraz dowiesz się, jak komponować dietę, aby była zbilansowana i zawierała pełnowartościowe produkty niezbędne dla Ciebie i Twojego rosnącego dziecka. prawidłowe odżywianie w okresie ciąży to również gromadzenie rezerw (białka, tłuszczu, witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, niektórych substancji mineralnych) w Twoim organizmie na okres laktacji.

### **- planowanie posiłków**

Ułożenie diety rozpocznij od zaplanowania 3 głównych i 2 uzupełniających posiłków w ciągu dnia. Wyznacz ich pory, określając odpowiednie przedziały godzin. Minimalna przerwa między posiłkami to 2 godziny, maksymalna 4. najlepiej gdy jesz co 3 –4 godziny. Posiłki powinny być jedzone o stałych porach. Jeśli masz z tym problem, godziny mogą ulegać drobnym przesunięciom, ale zawsze pamiętaj, że najlepiej jest jeść pięć razy dziennie. Niewskazane jest ciągłe podjadanie; jeśli masz taką potrzebę, zachowaj chociaż 2 godziny przerwy (czasami możesz pogryzać warzywa i owoce). Pomiedzy posiłkami możesz pić wodę albo soki wyciskane ze świeżych warzyw i owoców bez cukru.

Posiłkami, które powinny dostarczać najwięcej energii i składników odżywczych są śniadanie i obiad.

**ŚNIADANIE** - Jeśli rano masz mdłości lub czujesz niechęć do jedzenia, zjedz coś małego (kromkę macy razowej, chrupki chlebek kukurydziany). Będzie to wstęp do śniadania. Nie wychodź z domu na czczo. Po przyjsciu do pracy, nie później niż o godz. 10, zjedz właściwe śniadanie. Jeśli masz ochotę na słodkie śniadanie, zamiast drożdżówki możesz zjeść: tost z pełnoziarnistego pieczywa z białym serem i dżemem słodzonym sokiem z owoców; jogurt naturalny ze świeżymi owocami i pestkami dyni lub słonecznika; jogurt z suszonymi, niekandyzowanymi owocami i łyżeczką miodu.

Śniadanie powinno być pełnowartościowe, daje Ci energię i siły na początek dnia. Zwróć uwagę, aby zawierało pełnowartościowe białko, dobrej jakości tłuszcz, węglowodany złożone oraz witaminy i składniki mineralne. Aby śniadanie nie było monotonne, spróbuj je urozmaicać, wybieraj różne ciekawe zestawienia produktów.

## **Przykładowe zdrowe śniadanie, które dostarczy Ci energii na dobry początek dnia:**

- chleb graham lub razowy – 2 kromki
- masło lub miękka margaryna
- szynka gotowana lub pieczona (drobiowa lub wołowa) – 2 plastry
- 2 liście sałaty, kilka plasterków ogórka zielonego, 1/4 papryki czerwonej, pomidor
- jogurt naturalny (150g) z płatkami owsianymi (2 łyżki) i świeżymi jagodami lub truskawkami (ewentualnie innymi owocami sezonowymi 150g)

**OBIAD** - powinien składać się z produktów, które są źródłem pełnowartościowego białka (chude mięso, ryba, przynajmniej raz w tygodniu potrawy z nasion roślin strączkowych), węglowodanów złożonych (mogą to być: kasza jęczmienna lub gryczana, biały albo pełnoziarnisty ryż, razowy makaron, ziemniaki) i dużej porcji warzyw, najlepiej surowych, z dodatkiem oleju lub oliwy

## **Przykładowy obiad dla kobiety w I trymestrze ciąży, w wieku 19–30 lat, o prawidłowej masie ciała przed ciążą (165 cm, 60 kg, kaloryczność 2300 kcal.), zachowującej aktywność fizyczną na średnim poziomie:**

- 100g duszonej lub przygotowanej na grillu elektrycznym ryby (np. łosoś, mintaj) albo duszonej cielęciny z dodatkiem przypraw ziołowych
- 6 łyżek ugotowanej kaszy jęczmiennej lub gryczanej albo pełnoziarnistego ryżu
- 150 g sałatki z białej kapusty, marchewki i jabłka z dodatkiem 2 łyżek oleju lub oliwy
- blanszowany lub przygotowany na parze kalafior albo brokuły (150g)
- szklanka soku z aronii, czarnych porzeczek lub sok wyciskany ze świeżych owoców bez cukru.

**Unikaj spożywania produktów smażonych.** Staraj się mięso i ryby piec, dusić, gotować, przygotowywać na parze, w naczyniach żaroodpornych, w folii. Jeśli masz ogromną ochotę na smażonego kotleta, przygotuj go na patelni grillowej lub ceramicznej, na niewielkiej ilości oliwy, bez panierki lub obtaczając mięso w płatkach migdałowych, orzechach, sezamie czy otrębach.



**Kolacja** - kolacje staraj się jeść dość lekkie, ale urozmaicone. Bogate w surowe lub duszone warzywa z dodatkiem chudych lub półtłustych serów, jajek, chudego mięsa, dobrej jakości wędlin czy ryb. Może to być sałatka warzywna z razowym lub mieszanym pieczywem, a nawet zupa warzywna, jeśli nie miałaś okazji zjeść jej w ciągu dnia. Ostatni posiłek powinnaś jeść około dwóch godzin przed snem. Na drugie śniadanie i podwieczorek wybieraj naturalne produkty mleczne (mleko, jogurt, kefir, maślanka, ser biały) z dodatkiem świeżych owoców, pestek (dyni albo słonecznika), płatków (owsianych, jęczmiennych) lub owoców suszonych bez dodatku cukru. Możesz przygotowywać koktajle mleczno-owocowe. Zimą i jesienią możesz korzystać z owoców mrożonych. Stałe pory spożywania posiłków przyzwyczajają Twój organizm do regularnych dostaw energii, dzięki temu nie magazynuje on nadmiaru materiału zapasowego. Jeśli pracujesz, zabieraj do pracy posiłki. Miej je zawsze przy sobie, tak abyś sięgała po nie co parę godzin. Mogą być to proste, ale dobrze skomponowane posiłki, np. kanapka z masłem, wędliną i warzywami, rzodkiewka albo papryka do chrupania, jogurt z płatkami i owocami, a do picia maślanka, sok owocowy bez cukru lub woda.

### **- zawartość węglowodanów**

Węglowodany są głównym źródłem energii w diecie. Dzielimy je na cukry proste i złożone. W diecie ciężarnej powinny dostarczać 55–60% dziennego zapotrzebowania energetycznego. Największą wartość mają cukry złożone (węglowodany złożone), których źródłem są produkty zbożowe. Dostarczają one nie tylko energii, ale również witamin z grupy b, magnezu, żelaza, cynku i błonnika pokarmowego, który jest szczególnie ważny w czasie ciąży, ponieważ zapobiega towarzyszącym jej zaparciom. Wybieraj produkty z pełnego przemiału (mąka razowa pełnoziarnista, orkiszowa, pieczywo razowe, kasza gryczana, jęczmienna, ryż pełnoziarnisty, makarony), gdyż zawartość witamin i składników mineralnych jest w nich nawet 3 razy wyższa niż w produktach wysokooczyszczonych (z białej mąki, np. jasne pieczywo). Staraj się jeść około 8 porcji produktów zbożowych dziennie w I trymestrze ciąży i 9 porcji w II i III trymestrze.

### **Wielkość porcji:**

- 1 porcja pieczywa – 1 kromka (50 g)
- 1 porcja kaszy, ryżu, makaronu – 3 łyżki (30 g) suchego produktu
- 1 porcja płatków zbożowych – 2 łyżki (30g)
- 1 porcja pestek słonecznika – 2 łyżki (20g)

**Źródłem węglowodanów złożonych w diecie ciężarnej mogą być:** mąka pełnoziarnista żytnia, pszenna, graham, gryczana, orkiszowa, pieczywo pełnoziarniste pszenne, żytnie, orkiszowe, gryczane, płatki owsiane, jęczmienne, żytnie, musli (najlepiej bez dodatku cukru), ryż biały i pełnoziarnisty, kasze drobno- i gruboziarniste (jęczmienna, gryczana, pęczak, jaglana), ziemniaki, makarony pszenne i pełnoziarniste.

### **- źródła białka**

W diecie kobiety ciężarnej podstawowym źródłem białka, które jest budulcem tkanek i narządów rozwijającego się dziecka, są: mięso, ryby, jaja, produkty mleczne, nasiona roślin strączkowych. Zapotrzebowanie na białko w czasie ciąży wzrasta o około 0,3g/kg m.c./d. Ważna jest nie tylko ilość, ale także rodzaj dostarczanego białka. 60% białka ogółem należy dostarczać z produktów zwierzęcych, 40% z roślinnych. Mięso jest dobrym źródłem wysokowartościowego białka, a także witamin B1, B2, PP, B12, cynku i przede wszystkim łatwo przyswajalnego żelaza, na które zapotrzebowanie w czasie ciąży wzrasta o około 60%. Z mięs wybieraj chude gatunki, takie jak: indyk, kurczak, królik, cięlecina lub mięso wołowe, w mniejszych ilościach mięso wieprzowe (najlepiej szynka, schab). Mięso wołowe jest bogatym źródłem żelaza, lecz profil kwasów tłuszczowych jest w nim mniej korzystny, więc jedz je z umiarem i wybieraj mięso chude. Wystrzegaj się mięsa tłustego, zawiera bowiem nasycone kwasy tłuszczowe. Produkty mięsne spożywaj łącznie z warzywami bogatymi w witaminę C, która poprawia przyswajalność żelaza. Wybieraj tylko naturalne wędliny. Możesz przygotować wędlinę własnej roboty. Dwa razy w tygodniu zastąp mięso rybami, w tym co najmniej raz w tygodniu zjedz tłustą rybę morską. Ryby staraj się piec, dusić, gotować, przygotowywać na parze, w piekarniku, w folii. Staraj się wybierać ryby świeże, nie wędzone, nie kupuj ryb przetworzonych np.: w postaci paluszków rybnych. W ciąży zaleca się ograniczenie spożywania ryb morskich do dwóch razy w tygodniu (po około 100g) ze względu na zawartość metali ciężkich (rtęć, kadm, ołów) i dioksyn. Mięso ryb charakteryzuje się dużą zawartością wysokowartościowego białka, fosforu, potasu, magnezu, w przypadku ryb drobnoościstych również większym udziałem wapnia. Tłuste ryby morskie dostarczają do organizmu kobiety ciężarnej wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, niezbędnych do rozwoju siatkówki oka i mózgu dziecka, oraz witaminy D.

Jajka są bogatym źródłem pełnowartościowego białka, wszystkich aminokwasów, w tym niezbędnych dla organizmu, ponieważ sam nie potrafi ich wyprodukować. Zawierają też witaminy A, E, D, K, B2 i B12, kwas pantotenowy oraz fosfor, potas, wapń, magnez i żelazo. Dodawaj je do sałatek i past, łącząc z warzywami, pamiętaj jednak, że mogą być również dodatkiem do wielu potraw. Jajka jedz wyłącznie ugotowane na twardo, lub w formie mocno ściętej jajecznicy. W ciąży nie można jeść surowych jajek.

Raz w tygodniu posiłek mięsny zastąp nasionami roślin strączkowych, częściej stosuj je jako dodatek do sałatek i pieczywa (w formie past, takich jak humus). Fasola, groch, bób, soczewica czy ciecierzycy są bogate w białko, co prawda gorzej przyswajalne niż białko zwierzęce, ale o wysokiej wartości biologicznej, są źródłem węglowodanów złożonych i błonnika. Dostarczają znacznych ilości składników mineralnych, fosforu, potasu, wapnia, magnezu, mikroelementów takich jak: żelazo, cynk, miedź, mangan, witaminy z grupy B. Produkty te charakteryzuje niewielka zawartość tłuszczu.

Produkty mleczne oprócz białka dostarczają witamin z grupy B oraz dużych ilości wapnia, dlatego też pamiętaj o spożywaniu ich codziennie. Wapń jest ważnym budulcem układu kostnego dziecka, a także, wraz z odpowiednią ilością witaminy D, chroni przed odwapnieniem kości matki, dzięki czemu zmniejsza ryzyko wystąpienia osteoporozy w późniejszym okresie życia. Staraj się jeść nawet 3–4 porcje produktów mlecznych dziennie. Porcja to około 200ml napoju mlecznego (mleko o zawartości 2% tłuszczu, maślanka, kefir, jogurt naturalny), 100g sera białego półtłustego albo 2 plastry sera żółtego. Staraj się wybierać naturalne i półtłuste produkty mleczne, dostarczysz do organizmu mniejszą ilość cukrów prostych i niezbyt korzystnych tłuszczów zwierzęcych. Do naturalnych produktów mlecznych możesz dodawać: owoce świeże, mrożone i suszone oraz niewielkie ilości miodu.

### **- źródła tłuszczu**

W czasie ciąży aż o 50% wzrasta zapotrzebowanie organizmu na nienasycone kwasy tłuszczowe. Ponieważ nasz organizm ich nie wytwarza, powinny być dostarczane z pożywienia.

Źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych są: oleje roślinne (olej rzepakowy, sojowy, kukurydziany, słonecznikowy, krokoszowy, z pestek winogron, oliwa z oliwek), tłuste ryby morskie, orzechy, nasiona (np. dyni, słonecznika). W ciąży szczególne znaczenie mają kwasy omega-3, których źródłem są głównie tłuste ryby morskie, a także olej lniany tłoczony na zimno, rzepakowy i sojowy oraz orzechy włoskie i siemię lniane. Tłuszcze zwierzęce dostarczają dużych ilości nasyconych kwasów tłuszczowych, które zwiększają poziom cholesterolu we krwi, będąc przyczyną rozwoju miażdżycy; w ciąży zaleca się ich ograniczanie. W codziennym menu stosuj 1–2 łyżki olejów do sałatek (sojowy, kukurydziany, lniany, słonecznikowy, krokoszowy, z pestek winogron). Jeśli masz ochotę na potrawę duszoną lub smażoną, użyj 1–2 łyżki olejów przystosowanych do wysokich temperatur (olej rzepakowy, oliwa z oliwek). Pieczywo smaruj niewielką ilością masła lub wysokogatunkowej miękkiej margaryny. Oleje tłoczone na zimno dodawaj tylko do sałatek, nie wykorzystuj ich do smażenia. Jeśli czasami masz ochotę na potrawę smażoną, przygotuj ją na oleju rzepakowym lub oliwie z oliwek.

### **- warzywa i owoce**

W codziennej diecie powinnaś uwzględniać około 300g warzyw w I trymestrze ciąży i 400g w II i III. Są one głównym źródłem cennych witamin i składników mineralnych, błonnika pokarmowego, a przy tym większość z nich charakteryzuje się niską wartością kaloryczną i znikomą zawartością tłuszczu (z wyjątkiem awokado). Jadaj je zamiast słodkich przekąsek, a unikniesz nadmiernych przyrostów masy ciała w ciąży. Bogate w kwas foliowy są głównie rośliny strączkowe i warzywa liściaste (sałata, szpinak, kapusta, natka pietruszki, brokuły, brukselka), charakteryzuje je stosunkowo duża zawartość żelaza, natomiast w warzywach kapustnych występują większe ilości wapnia, choć nie tak dobrze przyswajalnego, jak z produktów mlecznych. Dobrym źródłem magnezu są: groszek, fasola szparagowa, fasola biała, brukselka, jarmuż, seler i szpinak, natomiast potasu – seler i pomidory. Odpowiednie zaopatrzenie organizmu ciężarnej w witaminę C zmniejsza ryzyko infekcji, porodu przedwczesnego i stanu przedrzucawkowego. Warzywami dostarczającymi sporych ilości tej witaminy są: kapusta biała, pekińska i kiszona, papryka, ogórki kiszone, szczypiorek, natka pietruszki oraz sałata.

Źródłem witaminy A, która w organizmie powstaje z przemiany beta-karotenu, są: marchew, dynia, kabaczek i brokuły. Staraj się jeść większość warzyw na surowo, dostarczysz sobie i swojemu dziecku więcej witamin i błonnika. Jedz warzywa również w formie duszonej i gotowanej, dodawaj dużo warzyw do zupy. Zalecaną dzienną ilość warzyw podziel na 4–5 posiłków dziennie. Staraj się dodawać warzywa do kanapek, przygotuj z nich sałatki do obiadu, łącz je z rybami, mięsem i serami, przygotowując lżejszy posiłek pod koniec dnia. Zimą i jesienią oprócz warzyw sezonowych możesz korzystać z mrożonek warzywnych i soków z warzyw.

Owoców powinnaś spożywać około 300g dziennie w I trymestrze ciąży, 400g w drugim i trzecim. Dostarczają one sporych ilości witaminy C i błonnika pokarmowego, którego najlepszym źródłem są owoce jagodowe. Połowę zapotrzebowania na owoce można zastąpić szklanką soku samodzielnie wyciskanego. Świeże owoce będące źródłem witaminy C (owoce dzikiej róży, czarne porzeczki, truskawki, kiwi, grejfruty, cytryny, pomarańcze, porzeczki czerwone i białe, agrest, maliny) wzmacniają odporność, a jedzone razem z produktami bogatymi w żelazo ułatwiają jego wchłanianie. Owoce żółte i pomarańczowe zawierają karotenoidy, głównie prowitaminę A czyli beta-karoten, jednak w ilości kilkakrotnie mniejszej niż warzywa. Najwięcej beta-karotenu zawierają morele, mango, brzoskwinie, figi i melony. Owoce jedz przynajmniej w 2–3 posiłkach w ciągu dnia, można je łączyć z produktami mlecznymi lub przygotowywać z nich sałatki lub soki bez cukru

### **- rola płynów**

W związku ze wzrostem objętości krążącej krwi, rozwojem tkanek płodowych i zwiększaniem się masy narządów kobiety – wzrasta zapotrzebowanie na płyny. Już od początku ciąży woda stanowi niezbędny element prawidłowego funkcjonowania zapłodnionej komórki jajowej. Płyn owodniowy składa się w 98–99% z wody, a jego objętość wzrasta w czasie trwania ciąży. Woda przenika z układu krążenia matki poprzez łożysko do płodu. W ciągu godziny przez łożysko dochodzi do wymiany około 450 ml wody. Dolegliwości I trymestru ciąży, nudności, wymioty, zaparcia czy suchość skóry mogą zostać znacznie ograniczone dzięki prawidłowemu nawodnieniu. Niedostateczne nawodnienie organizmu kobiety ciężarnej może być przyczyną odkładania się kryształów w moczu i rozwoju kamicy układu moczowego.



Również w III trymestrze ciąży, kiedy pojawiają się obrzęki, nie należy ograniczać objętości przyjmowanych płynów. Należy całkowicie wyeliminować napoje wysokosłodzone, sztucznie barwione, energetyzujące i gazowane. Najbardziej wskazane dla kobiet w ciąży jest picie wody. Woda powinna stanowić 60–80% wszystkich przyjmowanych płynów. Resztę zapotrzebowania możesz pokryć, pijąc: herbatę czerwoną (najbezpieczniejszą do spożywania w ciąży), rodzaje herbat ziołowych dozwolonych dla kobiet ciężarnych, herbaty owocowe oraz soki warzywne czy owocowe, naturalne, bez dodatku cukru. Herbata biała, czarna, zielona nie jest wskazana w dużych ilościach (ogółem dziennie do 2 szklanek słabego naparu). Płyny można również uzupełniać jedząc zupy, a także pijąc mleko (zawartość tłuszczu 1,5–2%), maślanki i kefirów naturalne.

Wskazania do spożycia płynów w ciąży zależą od wielu czynników – m.in. od temperatury i stopnia wilgotności pomieszczeń, w których przebywa ciężarna, ale też od temperatury jej ciała, podejmowanej przez nią aktywności fizycznej, jej masy ciała oraz ilości tkanki tłuszczowej. Średnie zapotrzebowanie na płyny w ciąży wynosi 2–2,5 litra dziennie.

Ogranicz picie kawy. Duże spożycie kofeiny może zaburzyć prawidłowy przebieg ciąży. Jeśli rano trudno Ci zacząć dzień bez kawy, wypij nie więcej niż jedną filiżankę (najlepiej kawy bezkofeinowej) zawsze po posiłku i najlepiej z dodatkiem mleka. Możesz pić większe ilości kawy zbożowej lub z cykorii.

### **- cukier i słodkie przekąski**

Cukier i słodkie najczęściej nie dostarczają żadnych wartości odżywczych, są źródłem tzw. pustych kalorii. Jedząc zbyt często słodkie, zmniejszasz swój apetyt na wartościowy posiłek, prowadząc do zubożenia wartości odżywczej diety. Ponadto do produkcji słodczy często wykorzystuje się tłuszcze zawierające niezdrowe izomery trans kwasów tłuszczowych. Nadmiar słodczy sprzyja nadwadze i otyłości, próchnicy zębów, zwiększa ryzyko rozwoju cukrzycy ciążowej i nawracających zapaleń pochwy. Zbyt dużo cukru w codziennym menu może być przyczyną zapać i problemów z układem pokarmowym



Staraj się zastępować słodyczne owocami, sałatkami owocowymi, owocami suszonymi bez dodatku cukru, orzechami, galaretką czy kisielom (bez dodatku konserwantów i sztucznych barwników) – możesz je kupić w sklepie ze zdrową żywnością lub samodzielnie przygotować w domu. Jeśli czasami masz ogromną ochotę na coś słodkiego, wybieraj gorzką czekoladę, ciasteczka zbożowe z dodatkiem miodu, pestek, płatków albo owoców suszonych. Możesz sama przygotować zdrowe ciasteczka z mąki pełnoziarnistej, otrąb, płatków, pestek, owoców suszonych i miodu lub syropu klonowego. Jeżeli raz na jakiś czas skusisz się na słodkie, to jeszcze nic złego, lecz staraj się, aby zdarzało się to naprawdę bardzo rzadko.

Jeśli pijesz słodzone napoje, takie jak: cola, fanta, sprite czy dodawane do wody syropy owocowe, wyeliminuj je całkowicie, ponieważ dostarczają bardzo dużo cukru. Pijąc kawę zbożową lub herbatę, nie dodawaj cukru. Jeśli trudno jest Ci zmienić przyzwyczajenie w tym względzie, dodawaj zamiast cukru syrop klonowy, syrop z agawy lub niewielkie ilości cukru trzcinowego nierafinowanego – ale zawsze jak najmniej.

### **-sól**

Pamiętaj, że sól oprócz tej, którą dodajemy do potraw, występuje w niektórych produktach żywnościowych, takich jak: pieczywo, krakersy, wędliny (kiełbasy, salami), wędzone ryby, konserwy, kiszonki, marynaty, sery żółte, oliwki, musztarda, niektóre mieszanki przypraw, orzechy, potrawy gotowe, produkty typu instant, wody mineralne wysokosodowe. Zamiast soli do potraw możesz dodawać wyciśnięty sok z cytryny. Aromatu i dobrego smaku potrawie dodadzą przyprawy ziołowe (np.: majeranek, bazylię, oregano czy imbir). Zalecane dzienne spożycie soli wynosi 5g (1 łyżeczka od herbaty), wliczając sól zawartą w żywności produkcji przemysłowej.

### **- jakich produktów warto unikać w ciąży?**

Do produktów, których należy unikać w diecie podczas ciąży należą: sery pleśniowe, ser feta, camembert. Mogą być one źródłem listerii – bakterii powodującej infekcję pokarmową z ostrym przebiegiem lub uogólnione infekcje grypowe.

Kobiety spodziewające się dziecka są około 20 razy bardziej podatne na listeriozę niż pozostali dorośli. Choroba może być przeniesiona do płodu przez łożysko, nawet jeśli u matki nie ma żadnych jej objawów, i prowadzić do przedwczesnego porodu, poronienia lub powikłań zdrowotnych u dziecka.

**Należy całkowicie wyeliminować:**

- niepasteryzowane mleko i przetwory z niego przygotowane, np. oscypki, ze względu na ich niepewną jakość mikrobiologiczną
- surowe i niedopieczone mięso (tatar, krwisty befsztyk) i surowe wędliny, takie jak szynka parmeńska, które mogą być przyczyną zakażenia np. toksoplazmozą
- surowe ryby i owoce morza (sushi, ostrygi), które mogą być źródłem groźnych bakterii chorobotwórczych lub pasożytów
- ryby łowione z zanieczyszczonych wód
- surowe jaja
- kolorowe napoje gazowane – są sztucznie barwione i aromatyzowane, mają bardzo dużo cukru, a niektóre z nich, takie jak cola, zawierają kofeinę, której nadmierne ilości mogą zaburzyć prawidłowy przebieg ciąży
- słodziki – najlepiej nie stosować ich w ciąży (w ich skład wchodzi sztuczne substancje słodzące takie jak aspartam, które nie są dokładnie zbadane pod kątem szkodliwości dla płodu); jeśli musisz posłodzić napój, dodaj niewielką ilość cukru trzcinowego, syropu z agawy czy syropu klonowego – mają niższy indeks glikemiczny niż cukier biały i nie powodują tak intensywnych wzrostów poziomu cukru we krwi
- wystrzegaj się spożywania żywności wysokoprzetworzonej: koncentratów zup, sosów, konserw, głęboko mrożonych wyrobów mięsnych i warzywno-mięsnych; zawierają one znaczne ilości substancji dodatkowych (konserwantów, sztucznych barwników, aromatów)

## ROZDZIAŁ 3 - O CZYM JESZCZE NALEŻY PAMIĘTAĆ W CZASIE CIAŻY?

- **alkohol a ciąża**

Alkohol jest substancją toksyczną, przechodzącą przez łożysko do krwiobiegu płodu. W licznych badaniach wykazano jego szkodliwy wpływ na rozwój dziecka. Powoduje on niedotlenienie i upośledzenie odżywienia płodu. Spożywanie alkoholu podczas ciąży wiąże się z ryzykiem wystąpienia wielu zaburzeń w rozwoju płodu składających się na płodowy zespół alkoholowy (FAS). Zespół ten wyróżniają następujące cechy: mała masa urodzeniowa, wady serca, układu kostno-stawowego i moczowego, opóźniony rozwój psychomotoryczny, upośledzenie umysłowe oraz deformacje twarzy. Alkohol wywiera negatywny wpływ na mózg dziecka, powodując trwałe zaburzenia jego struktury i funkcji. Z wielu badań wynika, że spożywanie alkoholu przez kobietę ciężarną może prowadzić do poronienia, wewnątrzmacicznego obumarcia płodu i porodu przedwczesnego. Tylko całkowita rezygnacja ze spożywania alkoholu w trakcie całego okresu ciąży jest właściwym działaniem na rzecz eliminacji zagrożeń.

Jeżeli w pierwszych dniach ciąży nieświadomie wypiałś lampkę wina, nic złego się nie wydarzy, natura zabezpiecza organizm kobiety przed takimi sytuacjami. Jednak od momentu gdy już wiesz, że jesteś w ciąży, najwcześniej jak to jest możliwe, bezwzględnie wyeliminuj każdą, nawet najmniejszą ilość alkoholu. Częste picie alkoholu jest jedną z przyczyn zmniejszonej płodności zarówno kobiet, jak i mężczyzn.

- **palenie tytoniu a ciąża**

Zarówno czynne, jak i bierne palenie tytoniu ma negatywny wpływ na prawidłowy przebieg ciąży oraz rozwój płodu. Związki toksyczne pochodzące z dymu tytoniowego przenikają przez łożysko, kumulują się w nim i zaburzają jego strukturę i funkcje. Niewydolność łożyska i zaburzone krążenie maczyno-łożyskowe skutkuje niedotlenieniem płodu i upośledzeniem jego odżywienia, co może prowadzić do wewnątrzmacicznego zahamowania wzrostu, małej masy urodzeniowej i wad wrodzonych.

## ROZDZIAŁ 4 - CO ZMIENIĆ W DIECIE W ZALEŻNOŚCI OD DOLEGLIWOŚCI?

- **I trymestr** - w pierwszym trymestrze ciąży często odczuwa się mdłości, dlatego warto ograniczyć jedzenie potraw smażonych oraz picie kawy. Przygotowując posiłki, unikaj stosowania pikantnych i intensywnie pachnących przypraw. Nie pij w trakcie posiłku, ani bezpośrednio po nim, postaraj się odczekać około 20–30 minut lub pij wyłącznie pomiędzy posiłkami. Jedz mniej, ale częściej. Niewskazane są posiłki duże objętościowo, za to ich ilość może dochodzić nawet do 7–8 niewielkich posiłków dziennie. Rano możesz jeść sucharki czy chleb chrupki. Wyeliminuj z diety produkty zawierające znaczne ilości tłuszczu i cukru. Możesz pić herbatki imbirowe lub łykać kapsułki z imbirem. W przypadku wystąpienia wymiotów uzupełniaj płyny, przede wszystkim wodą i sokami warzywnymi bez cukru. Należy zwrócić uwagę na zwiększenie ilości witamin i składników mineralnych w diecie. Staraj się jeść różne gatunki sałat, szpinak, kapustę pekińską czy brokuły, gdyż zawierają kwas foliowy (lecz pamiętaj, że nie zastąpią one wymaganej suplementacji). Czerwona papryka, brukselka, kapusta kiszona, natka pietruszki, cytrusy, truskawki i czarna porzeczka dostarczają również witaminy C.
- **II trymestr** - w drugim trymestrze ciąży dolegliwości (nudności) powoli zmniejszają się i od tej pory całodzienny jadłospis powinien zawierać 4–5 posiłków dziennie. Należy zwrócić uwagę na większe spożycie produktów białkowych, szczególnie tych, które są źródłem żelaza i wapnia, a także warzyw i owoców zawierających witaminę C, która zwiększając przyswajalność żelaza, zapobiega anemii. Przy śniadaniu lub obiedzie pij szklankę soku ze świeżych owoców, zwłaszcza bogatych w witaminę C, np. z pomarańczy, grejpfrutów, aronii czy czarnej porzeczki (pamiętaj, aby były to soki naturalne, bez dodanego cukru). Jedz owoce sezonowe, które dobrze komponują się z mlekiem i jego przetworami. Jesienią i zimą oprócz owoców oraz warzyw sezonowych korzystaj też z mrożonek (które możesz przygotować latem).
- **III trymestr** - tutaj mogą nasilać się objawy takie jak: pieczenie w żołądku, czyli zgaga, zaparcia czy wzdęcia. Zmniejszenie dolegliwości wynikających ze zgagi można osiągnąć poprzez ograniczenie spożycia kwaśnych owoców zawierających znaczne ilości kwasów organicznych (pomarańczy, grejpfrutów, cytryn), warzyw takich jak por czy cebula, a także octu dodawanego do sałatek czy ostrej papryki.

Z diety należy wyeliminować produkty takie jak: chleb razowy, zwłaszcza na zakwasie (można zastąpić go pieczywem graham lub pieczywem mieszanym, przygotowanym na drożdżach), ogórki i kapusta kiszona, tłuste sosy, sos pomidorowy, zasmażki, słodyczne, pikantne przyprawy, kawa i czekolada. Bezwzględnie unikaj smażonych i tłustych potraw oraz produktów wysokoprzetworzonych. Czasową ulgę przy zgadze mogą przynieść mleko i jego naturalne przetwory. Posiłki jedz często, ale w niewielkich porcjach, nie jedz przed snem. Popijaj między posiłkami wodę, może być ciepła, nie pij w trakcie posiłków. Staraj się spać z głową uniesioną wyżej niż reszta ciała. Pojawiające się zaparcia staraj się regulować dietą, nie przyjmuj żadnych środków przeczyszczających. Zwiększ spożycie różnych źródeł błonnika, jedz więcej takich produktów jak: warzywa surowe (głównie marchew, kapusta biała, pekińska, sałaty), jabłka ze skórką, kasza gryczana, pęczak. Do potraw i produktów mlecznych naturalnych dodawaj otręby i naturalne płatki owsiane, żytnie, musli bez dodatku cukru. Dobre działanie wykazują też suszone śliwki, morele, rodzynki, pestki dyni i słonecznika. Codziennie pij naturalne fermentowane napoje mleczne (jogurt, kefir, maślanka). W ostatnich miesiącach ciąży, kiedy mogą wystąpić obrzęki, stosuj dietę bezsolną. Znaczne ilości soli występują w: rosółach, bulionach, serach żółtych, pieczywie, mięsie, wędlinach peklowanych, solonych rybach oraz niektórych warzywach kapustnych i ogórkach kiszonych. Zamiast soli do potraw można dodawać sok z cytryny, zioła i przyprawy (zawsze sprawdź, czy nie mają dodatku soli)

- **fakty i mity na temat żywienia kobiety ciężarnej**

**MIT:** Nie ma uzasadnienia stwierdzenie, że w okresie ciąży nie należy spożywać mleka ze względu na większe ryzyko wystąpienia u dziecka alergii. Dotychczas nie ma jednoznacznych dowodów świadczących o związku przyczynowo–skutkowym pomiędzy spożyciem mleka a wystąpieniem chorób o podłożu autoimmunologicznym.

**FAKT:** Mleko i jego przetwory są jednym z ważniejszych źródeł nie tylko pełnowartościowego białka, ale i dobrze przyswajalnego wapnia, witamin z grupy B, laktozy.

**FAKT:** Eliminacja mleka i przetworów mlecznych w ciąży jest wskazana tylko w sytuacji zdiagnozowanej alergii czy nietolerancji pokarmowej, lecz zawsze po konsultacji z lekarzem i ustaleniu z dietetykiem produktów zastępczych oraz ewentualnie suplementacji.

**MIT:** Nie jest prawdą, że samo stosowanie soli jodowanej pokrywa zapotrzebowanie na jod w ciąży. Źródłem tego pierwiastka powinny być: ryby morskie, naturalne wody mineralne i źródlane zawierające jod, mleko i produkty mleczne.

**FAKT:** W profilaktyce powstawania wad cewy nerwowej niezbędna jest suplementacja preparatem kwasu foliowego. Samo zwiększanie w diecie produktów bogatych w kwas foliowy jest niewystarczające.

**MIT:** Nie ma przekonujących badań wskazujących na zależności pomiędzy upodobaniami smakowymi matki a płcią dziecka. Dieta kobiety w ciąży powinna być urozmaicona jeśli chodzi o dobór produktów, w tym również pod względem smaku. Kobiety w ciąży bardzo często zmieniają upodobania smakowe, co przypisuje się fizjologii ciąży, między innymi gospodarce hormonalnej.

**FAKT:** Źródłem DHA w suplementach dla kobiet w ciąży są oleje rybne lub algowe. Oleje rybne parametrami jakościowymi są zbliżone do algowych. Wynika to z tego, że olej rybny jest dokładnie oczyszczany w procesie produkcji, dlatego też jakość finalnego produktu jest porównywalna do preparatu z oleju algowego. DHA algowe może być stosowane u kobiet ciężarnych z alergią, lub nietolerancją na białko ryb.

**FAKT:** Coraz więcej jest dowodów na to, że dzieci matek otyłych, zwłaszcza tych, które stosują tzw. dietę śmieciową, obfitującą w żywność wysokoprzetworzoną typu fast-food, mają nadmierny apetyt. Wynika to prawdopodobnie z przeprogramowania podczas życia płodowego ich mózgowych ośrodków regulujących łaknienie.

**FAKT:** W ciąży absolutnie nie zaleca się stosowania diet eliminacyjnych mających rzekomo zapobiegać wystąpieniu alergii pokarmowej u dziecka. Skuteczność działania takich metod nie została potwierdzona w badaniach naukowych, natomiast dietą eliminacyjną możesz wyrządzić szkody sobie i dziecku.



## ROZDZIAŁ 5 - PRZYKŁADY JADŁOSPISÓW W POSZCZEGÓLNYCH TRYMESTRACH CIĄŻY

### I TRYMESTR

Jeżeli na czczo odczuwasz mdłości, jedz chleb chrupki, macę, sucharki lub banany.

#### ŚNIADANIE:

- 3 kromki chleba razowego, lub graham z masłem, 2 plastry szynki wołowej lub drobiowej, liść sałaty, kilka plasterków pomidora, 2 plastry sera białego półtłustego, łyżka dżemu z czarnych porzeczek,
- Szklanka soku pomarańczowego lub marchwiowego (bez dodatku cukru)

#### II ŚNIADANIE:

Płatki zbożowe (2 łyżki) z jogurtem naturalnym (150ml), zarodki pszenne (łyżeczka), 2 łyżki malin.

Popijaj między i przed posiłkami wodę niegazowaną, sok warzywny bez dodatku cukru, herbatkę z rumianku, bzu czarnego albo herbatę. Przy śniadaniu możesz wypić szklankę kawy zbożowej z mlekiem.

#### OBIAD:

- Miseczka zupy pomidorowej z ryżem i natką pietruszki
- Gulasz warzywny z soczewicą, kasza gryczana
- Sałata, papryka czerwona, pomidor, natka pietruszki, 2 łyżki oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego

#### PODWIECZOREK:

Sałatka owocowa – pół pomarańczy, jabłko, pół gruszki, morela lub pół brzoskwini, rodzynki, orzechy włoskie. Sałatkę można połączyć jogurtem naturalnym.

#### KOLACJA:

- Sałatka warzywna: mieszanka sałat (pół paczki), względnie sałata zielona lub pekińska, 2 pomidory, ½ drobno pokrojonej cebuli, 100g grillowanego łososia, 2 łyżki oliwy, wyciśnięty ząbek czosnku, szczypta soli jodowanej, pieprzu ziołowego, zioła prowansalskie
- 1–2 kromki pieczywa pszenno -żytniego polane oliwą, posmarowane masłem.

## II TRYMESTR

### ŚNIADANIE:

- Płatki owsiane, żytnie, ziarna dyni, słonecznika, suszona żurawina (5 łyżek), maślanka, kefir lub jogurt naturalny (300–400ml), 1 łyżka miodu, 3–4 łyżki malin, borówek lub jagód, szklanka soku z aronii bez cukru

### II ŚNIADANIE:

2 kromki pieczywa razowego lub orkiszowego z masłem, 2 plastry szynki wołowej albo drobiowej, 2 liście sałaty, kilka plasterków ogórka małosolnego, 1/4 papryki czerwonej, parę listków natki pietruszki

### OBIAD:

- Talerz zupy ogórkowej z dużą ilością warzyw
- Duszona cielęcina 130g, kasza jęczmienna 5–6 łyżek, 150g kapusty kiszzonej, blanszowane brokuły (150g) polane łyżką oliwy z oliwek lub olejem rzepakowym

### PODWIECZOREK:

Jabłko, gruszka lub 2 brzoskwinie, szklanka maślanki albo kefiru

### KOLACJA:

- Duszone warzywa (seler, pietruszka, marchewka, papryka, brokuły, cebula)
- 2–3 łyżki kaszy jaglanej, sos pomidorowy
- Sałatka z białej kapusty 100–150g (poszatkowana biała kapusta, starta marchew, ¼ startego jabłka), 2 łyżki oliwy lub oleju.

Między i przed posiłkami pij wodę niegazowaną, sok warzywny bez dodatku cukru, czerwoną herbatę, herbatę owocową albo niewielkie ilości słabej czarnej herbaty.

### III TRYMESTR

#### ŚNIADANIE:

- Omlet z mąki pełnoziarnistej lub graham z dodatkiem owoców (do wyboru: maliny, truskawki, brzoskwinie, morele, jagody), jogurt naturalny (300–400 ml) lub maślanka naturalna do picia. Omlet można przygotować również ze szpinakiem i serem białym, a do picia wybrać szklankę soku marchwiowego bez cukru

#### II ŚNIADANIE:

2 kromki pieczywa razowego z dodatkiem pestek dyni lub słonecznika, 2 plasterki drobno pokrojonego pieczonego łososa z łyżeczką poszatowanego koperku, posypane pieprzem ziołowym, łososa z przyprawami i koperkiem można połączyć z łyżką półtłustego twarożku

#### OBIAD:

- Talerz zupy jarzynowej z dużą ilością warzyw i ziemniakami
- Polędwiczka wołowa duszona na patelni ceramicznej, na niewielkiej ilości oleju z dodatkiem cebuli, pieczarek lub warzyw duszonych (seler, pietruszka, marchew). Zamiennie: 130g upieczonego lub przygotowanego na grillu elektrycznym łososa z dodatkiem soku z cytryny i przypraw ziołowych
- 150g ziemniaków z wody, posypanych koperkiem lub natką pietruszki. Na ziemniaki można połączyć łyżeczkę stopionego (nie smażonego) masła
- Sałatka z białej kapusty 150g z łyżką oliwy lub oleju
- Szklanka soku z czarnej porzeczki

#### PODWIECZOREK:

2 ciasteczka zbożowe (mąka pełnoziarnista, pestki dyni, słonecznika, siemię lniane, orzechy, miód). Duże jabłko lub gruszka, albo kisiel (domowy lub kupowany w sklepie ekologicznym, bez dodatku konserwantów i sztucznych barwników) z suszoną żurawiną.

#### KOLACJA:

- 300 ml jogurtu naturalnego lub maślanki
- szklanka malin lub jagód lub borówek
- 2 łyżki płatków zbożowych
- łyżeczka miodu

Między i przed posiłkami pij wodę niegazowaną, może być ciepła, sok z buraka (1 szklanka dziennie), herbatę czerwoną, owocową lub koperkową.