

Dieta bez mleka dla kobiety ciężarnej

Jeżeli masz alergię na białka mleka krowiego musisz wyeliminować ze swojej diety mleko i jego przetwory. **Czytaj uważnie etykiety, gdyż często składniki pochodzące z mleka są dodawane w czasie produkcji.** Sprawdź, czy na liście składników oprócz mleka nie ma: śmietany, masła, mleka w proszku, laktozy, białek mleka (kazeina i serwatka).

Wykluczając z diety mleko i jego przetwory jesteś narażona na niedobór wapnia. Spożywaj jak najwięcej produktów, które są dobrym źródłem tego minerału. Należą do nich: **morskie ryby, szczególnie te drobne, zjadane z ości (szprotki, sardynki), śledzie, migdały, orzechy laskowe i włoskie, suszone figi i rodzynki, fasola i soja, zielone warzywa tj. natka pietruszki, jarmuż, szpinak, biała kapusta, brukselka i brokuły oraz kakao.**

Musisz jednak pamiętać, że wapń z produktów roślinnych jest znacznie gorzej wchłaniany, ze względu na dużą zawartość błonnika i związków fitynowych. Dlatego porozmawiaj ze swoim lekarzem na temat suplementacji wapnia.

Kaloryczność diety – ok. **2300 kcal**

1 PIERWSZE ŚNIADANIE

Kanapka pastą z ciecierzycy z sezamem, posypana kiełkami brokuła, papryka czerwona

Składniki:

- pieczywo razowe żytnie – 120 g (3 średnie kromki),
- masło – 2 łyżeczki,
- czerwona papryka – pół dużej sztuki, ok. 150 g,
- kiełki brokuła – garść,
- pasta z ciecierzycy i sezamu ok. 3 łyżki

Pasta z ciecierzycy i sezamu

Składniki (na trzy porcje):

- ciecierzycy - 5 łyżki suchych nasion lub 9 łyżek z ciecierzycy z puszki,
- 1 czubata łyżeczka pasty z sezamu (tahina)*,
- oliwa – 1 łyżka,
- czosnek - 1-2 ząbki

Przygotowanie:

Jeżeli używasz suche ziarna ciecierzycy to namocz je na noc, potem ugotuj do miękkości i wystudź. Wrzuć do blendera ciecierzycę, pastę z sezamu, oliwę, czosnek przeciśnięty przez praskę i zmiksuj na jednolitą masę. Gdyby była taka potrzeba dodaj 1-2 łyżki przegotowanej wody. Dopraw niewielką ilością soli.

*zamiast gotowej pasty tahina możesz zmielić sezam w młynku do kawy

2 DRUGIE ŚNIADANIE

Owsianka z mlekiem migdałowym i bananem

Składniki:

- płatki owsiane – 4 płaskie łyżki (40 g),
- banan 1 średnia sztuka 170 g,
- mleko migdałowe – 1 szklanka

Mleko migdałowe

Składniki (na dwie porcje):

- pół szklanki migdałów (40 g),
- woda źródlana 0,4 litra

Przygotowanie:

Migdały zalej wrzątkiem i odstaw na 10-15 minut. Następnie przepłucz je w zimnej wodzie i zdejmij skórkę. Potem zalej migdały wodą i odstaw na noc. Odcedź wodę. Do blendera włóż odcedzone migdały i dodaj 2 szklanki źródlanej wody. Miksuj całość kilka minut. Następnie przygotuj cienką ściereczkę lnianą lub kawałek tetrowego materiału do odczyszczenia mleka. Możesz też użyć bardzo drobnego sitka. Przepędź zawartość blendera. Odcedzone mleko użyj do przygotowania owsianki. Płatki owsiane wcześniej zalej niewielką ilością wrzątku, przykryj. Gdy napęcznieją dodaj szklankę mleka migdałowego i pokrojonego banana. Miazgę migdałową, która pozostała po przygotowaniu mleka, możesz użyć jako dodatek np. do sałatki owocowej.

3 OBIAD

Zupa krem z brokułów

Składniki (na dwie porcje):

- kawałek białej części pora, ok. 10 cm,
- ziemniak – 1 duża sztuka,
- brokuł – 1 średnia sztuka (ok. 400-450 g) lub paczka brokułów mrożonych,
- masło – 1 łyżka,
- wywar jarski lub woda – ok. 0,8 litra,
- oliwa z oliwek 1 łyżka,
- przyprawy: sól, pieprz, słodka papryka

Przygotowanie:

Pora dokładnie umyj i pokrój w krążki. Ziemniaka umyj, obierz i pokrój w kostkę. W rondlu rozgrzej oliwę i podduś pora i ziemniaki, możesz podać niewielką ilością wody. Gdy będą dość miękkie dodaj umytą, obraną i pokrojoną todygę brokuła, zalej wywarem (lub wodą) i gotuj ok. 5 minut. Następnie dodaj umyte różyczki brokuła. Gotuj ok. 5-8 minut, aż będą miękkie, ale nie rozgotowuj, bo im dłuższe gotowanie tym więcej strat. Zupę zmiksuj w blenderze na krem. Dopraw do smaku. Na talerzu dodaj masło.

Kurczak z czerwoną fasolą posypany natką pietruszki, ryż brązowy

Składniki:

- cebula czerwona – pół sztuki,
- olej – pół łyżki,
- mięso z piersi kurczaka – 140 g,
- czerwona fasola z puszki – 2 łyżki,
- duży pomidor lub pomidory krojone z puszki – 150 g,
- przyprawy: słodka papryka, cynamon, kolendra, oregano, natka pietruszki – łyżka,
- ryż brązowy – 50 g (waga suchego ryżu)

Przygotowanie:

Cebulę posiekaj i poduś na oliwie, możesz podlać odrobiną wody. 1o pokrój w kostkę, obsyp przyprawami i dodaj do cebuli. Wymieszaj całość i poduś kilka minut. Dodać pokrojonego pomidora (lub pomidory krojone z puszki) i optukaną fasolę. Całość wymieszać i jeszcze chwilę podgrzewaj. Dopraw do smaku. Przełóż na talerz i posyp posiekaną natką pietruszki. Zjedz z ryżem ugotowanym na sypko i z sałatą z sosem winegret.

Sałata z sosem winegret

Składniki:

- sałata - 150 g,
- oliwa – 1 łyżeczka,
- sok z cytryny – 1 łyżka,
- czosnek – mały ząbek,
- szczypta soli

Przygotowanie:

Sałatę umyj i wysusz. Z oliwy, soku z cytryny, przeciśniętego czosnku i soli przygotuj sos winegret. Całość wymieszaj z sałatą.

4 **PODWIECZOREK**

Sałatka owocowa z orzechami laskowymi i rodzynkami

Składniki:

- pomarańcza – pół sztuki (120 g),
- jabłko – pół średniej sztuki (75 g), kiwi –1 sztuka (100 g),
- płatki żytnie – 1 łyżka,
- orzechy laskowe – 5 sztuk,
- rodzynki – 1 łyżka,
- ew. listki mięty

Przygotowanie:

Owoce obierz i pokrój w kawałki, posyp płatkami, posiekanymi orzechami i rodzynkami. Całość wymieszaj. Możesz udekorować świeżymi listkami mięty.

5 KOLACJA

Sałatka makaronowa z sardynkami

Składniki (na dwie porcje):

- makaron pełnoziarnisty np. penne 120 g,
- sardynki w oleju 100 g,
- garść pomidorków cherry lub 1 duży pomidor,
- czarne oliwki – 10 sztuk,
- natka pietruszki – 2 łyżki,
- sos: pół łyżeczki łagodnej musztardy, 2 łyżki soku z cytryny, 1 łyżka oliwy, przyprawy: sól, pieprz

Przygotowanie:

Makaron ugotuj al dente, odcedź i wystudź. Pomidorki pokrój na połówki (lub pomidora pokrój w cząstki), a oliwki w plasterki. Natkę posiekaj. Sardynki dobrze odcedź z oleju. Wszystko razem wymieszaj. Przygotuj sos: połącz sok z cytryny z musztardą, oliwą i przyprawami. Polej sałatkę i dobrze wymieszaj.

Uwaga: nie zapomnij o wystarczającej ilości płynów. Pij codziennie ok. 2-2,5 litra płynów.

Woda powinna stanowić co najmniej połowę. Możesz też pić herbatki owocowe i ziołowe np. miętę, melisę, rumianek, pokrzywę oraz herbatę czerwoną i rooibos (liście czerwono krzewu afrykańskiego). Zwróć jednak uwagę, aby wybierane przez Ciebie herbaty nie zawierały aromatów. W ciąży zalecane są także soki warzywne i warzywno-owocowe, najlepiej wyciskane ze świeżych produktów i bez dodatku cukru.