

## *Kobieta w ciąży bez specjalnych wymagań żywieniowych*

Prawidłowe żywienie w ciąży powinno być zgodne z ogólnymi zasadami zdrowego żywienia. Pamiętaj jednak, że w ciąży wzrasta zapotrzebowanie na **białko, witaminę A, witaminę E, witaminę C, witaminy z grupy B, foliany, magnez, żelazo, cynk, jod, selen, miedź**. Natomiast potrzeby energetycznie zupełnie nie zmieniają się w I trymestrze, a w II i III wzrastają jedynie odpowiednio o 360 kcal i 475 kcal dziennie. Jedz więc produkty bogate w składniki odżywcze, a zrezygnuj z tych, które są jedynie źródłem kalorii. Zaplanuj 5 posiłków dziennie, średnio co 3 godziny. Jedz w sposób urozmaicony.

Podstawą Twojego jadłospisu powinny być **produkty zbożowe pełnoziarniste** tj. grube kasze, brązowy ryż, pieczywo razowe, naturalne płatki zbożowe. Twój talerz powinien być kolorowy od **różnorodnych warzyw**. Jako zdrowy zamiennik słodczy wybieraj owoce. Jedz niskotłuszczowe produkty nabiałowe tj. **naturalne napoje fermentowane (jogurt, kefir, maślanka), twaróg, mleko**. Jako dodatek do potraw spożywaj produkty wysokobiałkowe tj. **chude mięso, ryby, jaja, warzywa strączkowe**. Niewielką ilość wysokiej jakości tłuszczów (oliwa, olej rzepakowy, masło) używaj do przygotowania posiłków. Stosuj zdrowe sposoby przyrządzania potraw tj. gotowanie (na parze, w wodzie), pieczenie w folii, duszenie. **Unikaj smażenia**, szczególnie w głębokim tłuszczu i w panierce. Wyeliminuj ze swojego jadłospisu produkty wysokoprzetworzone zawierające dodatek cukrów, tłuszczów uwodornionych, konserwantów, barwników, aromatów, wzmacniaczy smaku i zapachu, słodzików, dużych ilości soli. Nie jedz też produktów, które mogą być przyczyną zakażeń bakteryjnych lub pasożytów tj. surowe mięso, surowe ryby i owoce morza, surowe jaja, mleko niepasteryzowane i przetwory z takiego mleka np. serki typu oscypek, sery pleśniowe. Unikaj także spożywania wątróbki. **Ogranicz picie kawy i czarnej herbaty. Zupełnie zrezygnuj z picia słodzonych napojów gazowanych i alkoholu, jak również z palenia papierosów.**

Porozmawiaj z lekarzem prowadzącym o koniecznej suplementacji. Mądrze odżywiając się w czasie ciąży dbasz nie tylko o swoją kondycję, ale także inwestujesz w zdrowie dziecka.

Kaloryczność diety – ok. **2300 kcal**

# 1 PIERWSZE ŚNIADANIE

## Płatki orkiszowe z jogurtem z dodatkiem suszonej moreli i płatków migdałowych

### Składniki:

- płatki orkiszowe – 5 łyżek,
- jogurt naturalny – 200 ml,
- płatki migdałowe – 1 łyżka,
- suszona morela (brązowa) – 2 sztuki,
- owoce sezonowe – pół szklank

### Przygotowanie:

Płatki orkiszowe wymieszaj z pokrojoną morelą, owocami sezonowymi i płatkami migdałowymi. Dodaj jogurt naturalny. Wymieszaj, poczekaj, aż płatki zmiękną.

# 2 DRUGIE ŚNIADANIE

## Mozarella z pomidorem i rukolą, chleb razowy

### Składniki:

- mozzarella - 60 g (pół kulki),
- duży pomidor malinowy,
- garść rukoli,
- zielone pesto – 1 łyżeczka,
- chleb żytni razowy – 2 kromki, cienko posmarowane masłem

### Przygotowanie:

Pokrój mozzarellę w cienkie, a pomidora w grubsze plastry. Ułóż na rukoli naprzemiennie pomidora i mozzarellę. Polej sosem pesto. Zjedz z pieczywem.

## 5 KOLACJA

### Sałatka z kaszy jaglanej z dodatkiem pieczonego łososia, czerwonej papryki i kiszzonego ogórka

#### Składniki:

- kasza jaglana 50 g,
- łosoś surowy – 50 g,
- ogórek kiszony 1-2 sztuki,
- czerwona papryka – pół dużej sztuki,
- sos: oliwa z oliwek 1 łyżka, sok z cytryny – 1-2 łyżki, sól i pieprz do smaku, posiekana natka – 1 łyżeczka (wg gustu)

#### Przygotowanie:

kaszę ugotuj na sypko, ostudź. Łososia skrop cytryną, odrobinę posól i upiecz w piekarniku lub ugotuj na parze. Pokrój na małe kawałki. Ogórka i paprykę pokrój w kostkę. Przygotuj sos mieszając wszystkie składniki. Wymieszaj wszystkie składniki z sosem. Posyp natką.

**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.

## 3 OBIAD

### Zupa z brokuła, szpinaku i pora z ricottą

#### Składniki:

- brokuły – 8-10 różyczek,
- por – ok. 10 cm białej części (razem ok. 100 g),
- szpinak (może być mrożony w liściach) – 50 g (1 porcja),
- czosnek – 1-2 ząbki,
- oliwa – 1 łyżeczka,
- ser ricotta (lub inny serwatkowy) – 1 łyżka,
- jogurt naturalny – 2 łyżki,
- wywar jarzynowy lub woda ok. 250-300 ml.,
- przyprawy wg gustu (sól, odrobina pieprzu)

#### Przygotowanie:

Pora pokrój w krążki, szpinak rozmroź. Na oliwie podduś pora z niewielką ilością wody, po kilku minutach dodaj pokrojony w plasterki czosnek i jeszcze chwilę podduś. Kolejno dodawaj różyczki brokuła i rozmrożony szpinak. Gotuj niezbyt długo, aby brokuły były półtwarde. Całość zmiksuj. Na talerzu dodaj jogurt naturalny. Wymieszaj. Udekoruj ricottą.

### Makaron żytni razowy z sosem z cukinii, bakłażana i pomidorów

#### Składniki:

- makaron żytni razowy - 70 g,
- oliwa - 1 łyżka,
- mała cukinia,
- bakłażan - pół małego,
- pomidory krojone bez skórki – 200 ml,
- czarne oliwki – 5 sztuk,
- kawałek małej cebuli,
- 1-2 ząbki czosnku, bazylią, sól,
- parmezan – 1 łyżeczka

#### Przygotowanie:

Cukinię i bakłażana pokrój w niewielką kostkę, oliwki w plasterki. Na oliwie podduś poszatowaną cebulę, dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i jeszcze chwilę podgrzewaj. Dodaj bakłażana, podduś kilka minut, następnie dodaj cukinię. Jak warzywa zmiękną wrzuć oliwki, a następnie wlej pokrojone pomidory. Pogotuj kilka minut. Na koniec podpraw solą i bazylią. Makaron ugotuj al dente. Na talerzu makaron polej sosem, posyp parmezanem i udekoruj listkami świeżej bazylii.

## Sałata z sosem winegret

### Składniki:

- mieszanka sałat – ok. 150 g,
- sos: oliwa z oliwek - 1 łyżeczka, sok z cytryny – 1 łyżka, czosnek – 1 ząbek, miód – pół łyżeczki, ocet balsamiczny – 1 łyżeczka

### Przygotowanie:

Sałatę umyj, czosnek przeciśnij przez praskę. Przyrządź sos mieszając wszystkie składniki. Sałatę wymieszaj z sosem.

# 5 PODWIECZOREK

## Ciastka owsiano-bananowe bez cukru

### Składniki (15 ciasteczek):

- 2 bardzo dojrzałe banany,
- 1 szklanka płatków owsianych,
- pół szklanki pestek lub orzechów (wg gustu)

### Przygotowanie:

Banany zmiksuj, dodaj płatki i pestki. Wymieszaj. Możesz formować ciastka w dłoniach lub wyłożyć łyżką na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Piecz w temperaturze 180 C przez ok. 15 minut. Zjedz 2 ciastka

## Szklanka kakao

### Składniki (15 ciasteczek):

- mleko 1,5 % - 1 szklanka,
- 1 łyżka niesłodzonego kakao,
- łyżeczka miodu

### Przygotowanie:

Kakao rozpuść w niewielkiej ilości mleka. Resztę mleka zagotuj, wlej kakao. Ponownie zagotuj. Po ostudzeniu dodaj odrobinę miodu.