



# Jadłospis

dla kobiet w ciąży

Nestlé  
**Baby & me**

ZDROWY START W PRZYSZŁOŚĆ

## W trakcie ciąży zapotrzebowanie na energię, niektóre witaminy i składniki mineralne odpowiednio wzrasta.

W celu dostarczenia organizmowi wszystkich niezbędnych substancji, dieta ciężarnej powinna bazować na zasadach racjonalnego żywienia.

Zmiany, które zachodzą w organizmie przyszłej mamy skutkują stopniowym wzrostem jej masy ciała. Przyrost masy ciała zależy od stanu odżywienia przed poczęciem. Jednak w trakcie ciąży niezmiernie ważna jest zasada: „**mama nie powinna jeść za dwoje tylko dla dwojga**”. Przyrost masy ciała kobiety ciężarnej jest szczególnie ważny dla prawidłowego przebiegu ciąży, rozwoju płodu, a także niepowikłanego porodu.

W ocenie przyrostów masy ciała kobiety ciężarnej istotny jest indeks masy ciała BMI (Body Mass Index) kobiety przed poczęciem. Wskaźnik BMI określa stan odżywienia kobiety (prawidłowy stan odżywienia, niedowagę, nadwagę lub otyłość).

**BMI = masa ciała przed ciążą (kg) / wzrost (m<sup>2</sup>)**

Tabela 1. Zalecany przyrost masy ciała kobiety w przebiegu ciąży w zależności od BMI przed poczęciem

Wskaźnik BMI (kg/m <sup>2</sup> ) przed ciążą	Zalecane granice przyrostu masy ciała (kg) w ciąży
niedowaga < 18,5	12,5 - 18
prawidłowa masa ciała 18,5 – 24,9	11,5 - 16
nadwaga 25 – 29,9	7 – 11,5
otyłość ≥ 30	5 - 9

W ciąży bliższymi granicami przyrostu masy ciała to 16 – 20,5 kg.

Zalecenia żywienia kobiet w okresie ciąży nie różnią się znacząco od zaleceń dotyczących racjonalnego żywienia zdrowych kobiet w okresie rozrodczym. Jadospis powinien być **różnorodny, odpowiednio zbilansowany**, a posiłki spożywane regularnie.

## Co i jak warto jeść w ciąży?

- Spożywaj 5 posiłków w ciągu doby o stałych porach:** 3 główne i 2 uzupełniające. Pomiedzy posiłkami zachowuj przerwę 3–4. godzinną.
- Gdy rano odczuwasz mdości, zamiast obfitego śniadania zjedz, np. kromkę pieczywa. **Taki mały posiłek będzie wstępem do większego śniadania**, które warto abyś zjadła w ciągu godziny od obudzenia.
- Ostatni posiłek – kolację, dobrze, abyś spożyła ok. dwóch godzin przed snem.** Dzięki temu zapobiegiesz uczuciu ciężkości i zgagi podczas snu.
- Przynajmniej dwa razy w tygodniu spożywaj ryby**, najlepiej tłuste ryby morskie. Ryby dostarczają wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega 3 niezbędnych do rozwoju mózgu i siatkówki oka dziecka.
- Spożywaj odpowiednią ilość i rodzaj białka**, którego zapotrzebowanie w ciąży wzrasta o 0,3 g/kg masy ciała na dobę. W ciągu doby 60% białka powinno pochodzić z produktów pochodzenia zwierzęcego – mleko i jego przetwory, drób, jajca, ryby.
- Dbaj o odpowiednie nawodnienie organizmu.** Prawidłowe nawodnienie przyczynia się m.in. do zmniejszenia dolegliwości ciążowych: nudności, wymiotów, zaparc. Zalecane dzienne spożycie wody dla kobiet w okresie ciąży, uwzględniające pochodzenie z napojów i produktów spożywczych, to 2300 ml/dobę. Objętość ta może się zmieniać w zależności od aktywności fizycznej, diety, temperatury otoczenia. Do uzupełniania płynu w organizmie wybieraj dobrej jakości wodę.
- Jeśli borykasz się z zaparciami **wybieraj produkty zawierające błonnik**. Jego znaczne ilości znajdziesz w produktach z pełnego przemiału, np. pieczywie razowym, kaszy gryczanej, brązowym ryżu i makaronie pełnoziarnistym.
- W przypadku pojawienia się obrzęków, **zastanów się nad zmniejszeniem spożywanej ilości soli lub całkowitą rezygnacją z niej**. Możesz zastąpić ją aromatycznymi ziołami czy sokiem z cytryny.

## Czego należy unikać w ciąży?

- Unikaj spożywania produktów smażonych.** Techniki kulinarne najlepiej zachowujące wartości odżywcze potraw to gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie.
- Unikaj picia napojów gazowanych, słodzonych, kolorowych i energetycznych.** Ogranicz spożycie kofeiny do 300 mg dziennie.
- Pamiętaj, że **nie ma bezpiecznej dawki alkoholu**. Każda dawka alkoholu to ryzyko wystąpienia zaburzeń u Twojego dziecka.

- Unikaj produktów wysoko przetworzonych typu fast food czy słodkich i tłustych wyrobów cukierniczych.** Zawierają one niezdrowe tłuszcze w postaci trans, konserwanty, szluczne barwniki i inne dodatki.
- Unikaj serów pleśniowych.** Mogą one być wyprodukowane z niepasteuryzowanego mleka, które może być źródłem bakterii z rodzaju Listeria.
- Nie spożywaj surowego mięsa, a także surowych ryb i owoców morza.** Produkty w takiej postaci mogą zawierać bakterie chorobotwórcze (np. Listeria, Salmonella) dlatego należy poddawać je dokładnej obróbce termicznej.

**Urozmaicona dieta w której występują produkty z różnych grup żywności dostarcza witaminy i składniki mineralne. Jednak nie wszystkie niezbędne w ciąży składniki odżywcze mogą być dostarczone wyłącznie z diety. Dlatego też należy je suplementować zgodnie z zaleceniami, po konsultacji z lekarzem:**

- Kwas foliowy** to witamina, której niedobór może skutkować wystąpieniem u dziecka wad ośrodkowego układu nerwowego. Jej suplementację należy rozpocząć już przed poczęciem i kontynuować w trakcie ciąży. **Dzienna dawka** kwasu foliowego dla kobiet w okresie rozrodczym i w ciąży to **0,4 mg**.
- Witamina D** odpowiada przede wszystkim za utrzymanie równowagi wapniowej organizmu. **Wpływa także pozytywnie na układ odpornościowy i zmniejsza ryzyko infekcji.** Dostarczanie odpowiednich ilości witaminy D wraz z dietą jest niemożliwe. Jej głównym źródłem jest synteza skórna, która w naszym klimacie jest niewystarczająca z powodu małej liczby dni słonecznych, czy stosowania filtrów przeciwsłonecznych. Zalecana suplementacja witaminy D dla kobiet w ciąży powinna być prowadzona pod kontrolą jej stężenia w surowicy w celu utrzymania optymalnego stężenia w granicach 30 – 50 ng/ml. Jeżeli oznaczenie stężenia 25(OH)D nie jest możliwe zalecane jest stosowanie witaminy D w dawce 2000 IU na dobę przez okres ciąży i laktacji.
- Z wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 najważniejszy w okresie ciąży i laktacji jest **kwas dokozahexaenowy (DHA)**. **Stanowi on materiał budulcowy ośrodkowego układu nerwowego** (w tym mózgu) i **siatkówki oka**. Wpływa pozytywnie również na masę urodzeniową noworodka, zmniejsza ryzyko porodu przedwczesnego i depresji poporodowej. Bogatym źródłem kwasów omega-3 są ryby morskie. Suplementację kwasów omega-3 należy rozpocząć nie później niż w 20. tygodniu ciąży w dawce 600 mg na dobę. Kobiety nie spożywające ryb powinny suplementować każdego dnia dawkę 1000 mg.
- Żelazo** związane jest przede wszystkim z procesami oddychania tlenowego, ale wspiera także układ odpornościowy w zwalczaniu infekcji. **Wpływa na prawidłowy rozwój układu nerwowego i mózgu, a także funkcji poznawczych u maluszka.** Niedobór żelaza prowadzi do anemii, która w ciąży zwiększa ryzyko wcześniejszego porodu. Najwięcej żelaza można znaleźć w czerwonym mięsie, jajach, roślinach strączkowych, szpinaku czy natce pietruszki. Należy pamiętać o produktach bogatych w witaminę C, które wspomagają jego wchłanianie, np. natka pietruszki. Suplementację żelaza należy prowadzić zgodnie z zaleceniami lekarza na podstawie wyników badań laboratoryjnych.

Zapoznaj się z tabelką, która może pomóc Ci wyznaczyć orientacyjne ilości produktów do spożycia każdego dnia.

Tabela 2. Zalecane ilości porcji produktów w ciągu dnia dla kobiety ciężarnej

Grupa produktów	Liczba porcji na dobę		
	I trymestr	II trymestr	III trymestr
Produkty zbożowe 1 porcja = 1 kromka chleba, 3 łyżki ryżu/ kaszy	6 porcji	6-8 porcji	8-9 porcji
Mleko i produkty mleczne 1 porcja = 1 szklanka mleka/ jogurtu, 100 g sera twarogowego, 2 plastry sera żółtego	3 porcje	4 porcje	4 porcje
Ryby, drób, mięso 1 porcja = 150 g ryby/ mięsa z kurczaka	1 porcja	1,5 porcji	1,5 porcji
Warzywa 1 porcja = 100 g	4 - 5 porcji	6 porcji	6 porcji
Owoce 1 porcja = 100 g	3 porcje	4 porcje	4 porcje
Tłuszcze 1 porcja = 1 łyżka oleju	3 porcje	3 porcje	3 porcje

Poznaj nasze propozycje jadłospisów dla kobiet w II i III trymestrze ciąży. Skomponuj z naszą pomocą zbilansowane menu, poznaj smaczne oraz bardzo łatwe do przygotowania dania dla kobiet spodziewających się dziecka.

# Jadłospis dla kobiet w ciąży II trymestr

W I trymestrze ciąży zapotrzebowanie energetycznie pozostaje takie samo jak przed ciążą. Zwiększa się ono w II trymestrze i wynika ze wzrostu komponentu matczynego (np. powiększenia macicy i gromadzenia tkanki tłuszczowej).  
Wtedy do zapotrzebowania dziennego należy doliczyć 360 kcal.

**Nestlé**  
**Baby & me**  
ZDROWY START W PRZYSZŁOŚĆ

Sniadanie

1

Dzień

Omlęt z 2 jaj, szynka (2 plastry), cebula, pomidor, natka pietruszki, gruszką



2

Dzień

2 kromki pieczywa (razowe) z pastą warzywną, pomidor, sałata, oliwa z oliwek (2 łyżki), mała kiść winogrona

3

Dzień

Placuszki wielozbożowe (4) (ok. 4 szt.), jogurt naturalny (1/2 szkl.), truskawki (ok. 1 szkl.)



4

Dzień

Kasza jaglana (ok. 30 g surowej kaszy) na mleku (ok. 220 ml), borówki amerykańskie (ok. 1 szkl.), miód (1 łyżeczka), siemię lniane (1 łyżeczka)

5

Dzień

3 kromki pieczywa (razowe), hummus (5), papryka i biała rzodkiew

6

Dzień

Platki jaglane (ok. 30 g surowych płatków) na mleku (ok. 220 ml), maliny (1 szkl.), cynamon, orzechy włoskie (3 szt.)



7

Dzień

Gotowane szparagi, jajko sadzone, pomidorki cherry, bułka grahamka z masłem, owoce sezonowe (150 g)

II Sniadanie

Zapiekanka z fasoli (1) (1 porcja), 2 kromki pieczywa (pszenne), 4 morele



Pokrojone w słupki warzywa, np. papryka, seler naciowy z jogurtem naturalnym (1/2 szkl.), oliwa z oliwek (łyżeczka) koperek, zioła, owoce sezonowe (100 g)

Bób gotowany (100 g) z dipem czosnkowym (jogurt naturalny (1/2 szkl.), czosnek, koperek), sok pomarańczowy (200 ml)



Grahamka z masłem i domowym paszтетem z królka, ogórek kiszony, sałata, papryka, pomidorki cherry, sok warzywno-owocowy (250 ml)

Makaron pszenny (1 szkl. ugotowanego) z truskawkami (1/2 szkl.) i jogurtem naturalnym (120 ml)

2 kromki pieczywa (żytnie), serek wiejski, pomidor, szczypiorek, sok warzywny (250 ml)

Pieczone jabłko z cynagonem, miodem (1 łyżeczka), orzechami włoskimi (3 szt.) i jogurtem naturalnym (1/2 szkl.)

Obiad

I danie: Zupa jarzynowa, kromka pieczywa (żytnie), II danie: Filet z indyka pieczony w ziołach, kasza gryczana, surówka z kapusty pekińskiej i marchewki, olej rzepakowy i sok z cytryny

II danie: Łosoś gotowany na parze z ziołami, ziemniaki z koperkiem, fasolka szparagowa, sałatka: pomidor, cebula, pietruszka, jogurt naturalny

I danie: Zupa pomidorowa z makaronem, II danie: Schab pieczony, kasza jęczmienna, marchewka z groszkiem na ciepło, surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym

I danie: Wołowina duszona w sosie własnym i warzywach (cukinii, papryce, cebuli, marchwi), ziemniaki z koperkiem, sałata z sosem vinegret

I danie: Zupa koperkowa II danie: Pieczony pstrąg z pietruszką i masłem, kasza bulgur, surówka coleslaw



II danie: Pieczona papryka (2 szt.) nadziewane farsem (kasza gryczana, mozzarella, pomidor, cebula), z jogurtem naturalnym z ziołami, owoce sezonowe (200 g)

II danie: Pieczona pierś z kurczaka z pesto i mozzarellą, ryż brązowy, mix warzyw na parze polany olejem rzepakowym i sokiem z cytryny

Podwieczorek

Galaretką malinową (z garści malin) z sosem waniliowym

Koktajl borówkowy z otrębami owsianymi i łyżką migdałów (300 ml)



Zielone smoothie: jarmuż, jabłko, banan, sok jabłkowy (300 ml)

Zupa fasolowa z natką pietruszki, 2 siłwki

Placuszki z gruszką i twarogiem (6) (1 porcja)



Tortilla razowa z grillowaną papryką i cukinią, awokado i humusem, brzoskwinia



Zupa krem z łososiem (9), natka pietruszki, pestki dyni

Kolacja

Risotto czerwone (2) (1 porcja)

Sałatka z fetą, orzechami i Quinoa lub kaszą bulgur (3)

Bułka grahamka zapiekana w tosterze, mozzarella, pomidor, świeża bazylika, skropione oliwą z oliwek

2 kromki pieczywa (razowe) z masłem i serem białym, szczypiorek, natka pietruszki, rzodkiewka, sok pomidorowy (100 ml)

Nadziewane jajka na sałacie (7) (1 porcja), kromka pieczywa (mieszane) z masłem

Makaron w sosie curry (8) (1 porcja)

Sałatka z łososiem (10) (1 porcja), kromka pieczywa (mieszane), sok jabłkowy lub pomarańczowy (100 ml)

szkl. - szklanka | szt. - sztuka

KONSULTACJA MERYTORYCZNA: MGR INŻ. ELŻBIETA BANAŚ, DIETETYK Z KLINIKI PEDIATRII, ŻYWIENIA I CHOROŢB METABOLICZNYCH CENTRUM ZDROWIA DZIECKA W WARSZAWIE

# Przepisy

Zalecane wielkości porcji dla wybranych produktów:

- Zupa 250-400 ml
- Dodatek węglowodanowy do obiadu – kasza/ryż/ziemniaki 4-5 łyżek
- Surówka do obiadu 5-6 łyżek
- Dodatek mięsny do obiadu – mięso, drób, ryby ok. 120 g

- 1 Zapiekanka z fasoli (2 porcje)** - 100 g białej fasoli namoczonej i ugotowanej z liściem laurowym, 200 g pomidorów świeżych lub pomidorów z puszki, 1 czerwona papryka, 2 szalotki, 1 żąbek czosnku, 2 łyżki orzechów, 40 g startego żółtego sera, 1/2 łyżeczki słodkiej papryki, 1 gałązka posiekanych listków rozmarynu, 1 gałązka majeranku, 1/2 łyżeczki czoszczyorku, 1 łyżka oleju rzepakowego, pieprz. Paprykę pokroić w kostkę i podduśić na oleju razem z posiekanymi szalotkami. Gdy papryka będzie miękka, dodać czosnek i pokrojone w kostkę pomidory. Pastę z papryki wymieszać z ugotowaną fasolą, dodać grubo posiekane orzechy, paprykę w proszku, rozmaryn, majeranek i pokrojony szczypior. Dodać pieprz. Całość przełożyć do formy do zapiekania i posypać tartym serem. Zapiekać w piekarniku nagrzanym do 200°C przez 15 minut.
- 2 Risotto czerwone (2 porcje)** - 80 g ryżu brązowego, 40 g zielonego groszku, 1/3 cebuli, 1 czerwona pieczona papryka bez skórki, 8 suszonych pomidorów, 1/4 główki radicchio (czerwona cykoria), 200 ml wywaru warzywnego, 1 gałązka tymianku, 1 łyżka koncentratu z buraka, 1/2 łyżki octu balsamicznego ciemnego, 1,5 łyżki oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego. Cebulę, pieczoną paprykę i suszone pomidory posiekać w kostkę i wrzucić na olej rzepakowy. Dodać uprzednio przygotowany ryż i zalać wywarem. Poczekać, aż ryż wchłonie wywar. Dodać ocet balsamiczny, listki tymianku i sok z buraka. Jak plyn odparuje dolać kolejną porcję wywaru. Pod koniec gotowania dodać posiekane radicchio.
- 3 Sałatka z fetą, orzechami i Quinoa lub kaszą bulgur (2 porcje)** - mix sałat, 1/2 kostki sera feta, garść rozdrobnionych orzechów włoskich, duży pomidor, papryka, ogórek, 6 oliwek, sos: oliwa z oliwek i ocet balsamiczny, 30 g ugotowanej wg przepisu kaszy bulgur lub Quinoa. Warzywa umyć i pokroić w kostkę. Wrzucić do miski z resztą składników. Całość polać przygotowanym sosem.
- 4 Placuszki wielożbożowe (8 szt.)** - 2 łyżki płatków owsianych i 2 łyżki płatków orkiszowych, 1 łyżka siemienia lnianego, średni banan, 1/2 szklanki mleka 2% tłuszczu. Wszystkie składniki włożyć do blendera i zmiksować. Ciasto smażyć na małej ilości oleju.
- 5 Hummus (2 porcje)** - 100 g ciecierzycy, 2 łyżki jogurtu naturalnego, 1 żąbek czosnku, 1 łyżka oleju rzepakowego. Ciecierzycę moczyć przez noc, następnie ugotować w wodzie bez soli. Gotować aż będzie miękka. Zmiksować z czosnkiem, jogurtem, olejem rzepakowym oraz przyprawami. Podawać schłodzony humus z zielonym koperkiem i świeżymi warzywami.
- 6 Placuszki z gruszką (2 porcje)** - 2 twarde gruszki, 3 łyżki mąki pszennej pełnoziarnistej, 1 małe jajko, 1 łyżka soku z cytryny, szczypta cynamonu, olej rzepakowy do smażenia, 250 g twarogu homogenizowanego. Na placuszki najlepiej wybrać gruszkę twardą. Jeżeli będą zbyt soczyste, ciasto będzie zbyt rzadkie i placki będą się rozpadać. Gruszkę zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Dodać mąkę, jajko, cynamon, sok z cytryny. Dobrze wymieszać. Uformować małe placuszki. Na patelni rozgrzać odrobinę oleju i smażyć placuszki, aż nabiorą złocistego koloru. Podawać z serkiem.
- 7 Nadziewane jaja na sałacie (2 porcje)** - 4 jajka ugotowane na twardo, 4 plasterki szynki, 1 łyżeczka posiekanego szczypiorku, 1 łyżeczka chrzanu, 2 łyżki jogurtu naturalnego, natka pietruszki, papryka, liście sałaty. Jaja obrać, przekroić na połowę, wyjąć żółtko. Szynkę drobno pokroić. Żółtko rozetrzeć z jogurtem, dodać szynkę i szczypiorek. Jaja wypełnić farszem. Ułożyć na liściach sałaty, udekorować natką pietruszki i papryką.
- 8 Makaron w sosie curry (2 porcje)** - 2,5 szklanki ugotowanego makaronu świderki, 150 g szpinaku, 1/2 czerwonej cebuli, 1 żąbek czosnku, 1 mała cukinia, 200 g pieczarek, garść pomidorów cherry, 1 łyżka oleju rzepakowego, 100 g jogurtu naturalnego, 1 łyżeczka curry, pieprz, 1 łyżeczka sosu sojowego. Pieczarki i cukinię obrać ze skórki i pokroić w kostkę. Na oleju podduśić pokrojony w kostkę cebulę i czosnek, a następnie dodać cukinię i pieczarki. Gdy warzywa będą robić się miękkie dodać szpinak i pomidorki. Na koniec całość doprawić curry i pieprzem. Wlać sos sojowy i jogurt naturalny.
- 9 Zupa krem z soczewicy (2 porcje)** - 2 marchewki, 1/2 selera, 1 pietruszka, 1-2 cebule, 3/4 szklanki soczewicy zielonej, ziola, np. majeranek, szawia, świeża nać pietruszki do posypania, liść laurowy, ziele angielskie, nasiona kolendry, 3 żąbki czosnku, 1 łyżka oleju rzepakowego. Soczewicę opłukać pod bieżącą wodą i wrzucić do wrzątku. Gotować do miękkości ok. 45-60 minut (nie solić wody). W tym czasie: obrać warzywa, pokroić według uznania. W dużym garnku rozgrzać łyżkę oleju, masła i zeszklić cebulę. Dodać rozgniecioną kolendrę i czosnek. Następnie dodać resztę warzyw i zalać wodą, wrzucić ziola (ważne, przed miksowaniem zupy usunąć - liść laurowy i ziele angielskie). Gotować 25-30 minut i razem zmiksować.
- 10 Sałatka z łososiem (1 porcja)** - 50 g gotowanego na parze filetu z łososia, 1/2 czerwonej papryki, 1/3 czerwonej cebuli, 50 g ananasa (najlepiej świeżego), mix sałat, pieprz cytrynowy, pietruszka, oregano, 1 łyżka oleju rzepakowego. Łososia pokroić w kostkę. Cebulę, paprykę i ananasa umyć, obrać i także pokroić w kostkę. Wszystkie składniki wrzucić do miski z mixem sałat. Do łyżki oleju i łyżki wody dodać przyprawę i pieprz. Całość wymieszać, a następnie polać sałatkę.



# Jadłospis dla kobiet w ciąży III trymestr

W III trymestrze ciąży **zapotrzebowanie energetycznie w ciągu doby** **zwiększa się o 475 kcal.** Wzrost ten związany jest z rozwojem płodu.

**Nestlé**  
**Baby & me**  
ZDROWY START W PRZYSZŁOŚĆ

**Śniadanie**

**1**

**Dzień**

Pasta z czarnej fasoli z oliwą z oliwek (1), 2 kromki pieczywa (wieloziarniste), pomidor, jabłko

**2**

**Dzień**

2 kromkami pieczywa (razowe) z masłem, sałatka z twarogiem kozim (4) (1 porcja)

**3**

**Dzień**

Jajecznica z 2 jaj, szczyptę masła, sałatka: rzodkiew, sałata, pomidor, 2 kromki pieczywa (żytnie), owoce sezonowe (150 g)

**4**

**Dzień**

3 kromki pieczywa (mieszane) z masłem, ser twarogowy z malinami (1/2 szkl.), miód, kakao



**5**

**Dzień**

Owianiak (30 g suchych płatków) z bakaliami, mleko (250 ml), brzoskwinia, miód, siemię lniane

**6**

**Dzień**

Budyń z kaszy jaglanej (30 g surowej kaszy), mleko (250 ml), mus jabłkowy (100 g)



**7**

**Dzień**

Zapiekane awokado z jajami (2 szt.), ziola, oliwa z oliwek (1 łyżeczka), 2 grzanki razowe, sok grejfrutowy (200 ml)

**II Śniadanie**

Sałatka z cielęciną (2) (1 porcja), sok owocowy (200 ml)

Koktajl: banan, mleko, otręby pszenne, siemię lniane (300 ml)



Racuszki z jabłkiem (4 szt.), kefir (1 szkl.)



Sałatka z roszponki, indyka i mango (6) (1 porcja), kromka pieczywa (żytnie)

Omlet (2 jaj), suszone pomidory, natka pietruszki, szpinak, sok pomidorowy (150 ml)



Sałatka z groszkiem i krewetkami (8) (1 porcja), 1-2 kromki pieczywa (mieszane)

Płacuszki z cukinią (4 szt.) z sosem tzatziki (jogurt naturalny, ogórek zielony, czosnek), 2 kiwi

**Obiad**

I danie: Kapuśniak z młodej kapusty II danie: Pierś z kurczaka gotowana na parze, ziemniaki z koperkiem, marchewka z duszoną cukinią z masłem

I danie: Krem z zielonego groszku II danie: Halibut pieczony z ziołami, kasza gryczana, gotowane szparagi z oliwą z oliwek, sałata z pomidorami i sosem vinegre

I danie: Zupa jarzynowa z ziemniakami i zieloną pietruszką II danie: Risotto z cielęciną i sosem pomidorowym, sałata



I danie: Zupa z fasolką szparagową II danie: Wołowina duszona z bakłażanem i z natką pietruszki, gotowane buraki, sok pomarańczowy (200 ml)

I danie: Zupa porowa II danie: Zapiekana cukinia z kaszą kuskus i fetą, sos pomidorowo-paprykowy, mix warzyw na parze, olej rzepakowy (1 łyżeczka)

I danie: Zupa krem z pomidorów i marchewki (9) II danie: Duszona polędwiczka z suszonymi pomidorami w sosie śmietanowym, ziemniaki z koperkiem, fasolka szparagowa

I danie: Zupa warzywna II danie: Grillowana pierś z indyka, ryż brązowy, brukselka, sałata z pomidorem, oliwa z oliwek i sok z cytryny

**Podwieczorek**

Ciasto marchewkowe (100 g), maślanka (1 szkl.)



Roladki z blanszowanej cukinii (5 szt.) z farszem: ser twarogowy, pomidor suszony, bazylija, mus owocowy (200 ml)

Jogurt naturalny (ok. 1/2 szkl.), płatki owsiane, migdały, siemię lniane, miód, czereśnie (1/2 szkl.)

Pudding chia z musem truskawkowym (ok. 300 ml)

Sałatka z łososiem pieczonym, rukola, pomidor, papryka, mozzarella, oliwa z oliwek, gruszka



Domowy kisiel np. truskawkowy (10)



Ciasteczka owsiane (6-8 szt.) (12), kefir (1 szkl.)

**Kolacja**

Makaron z serem feta (3) (1 porcja)



Sałatka z kurczakiem (5) (1 porcja), kromka pieczywa (pełnoziarniste)

Zapiekanka warzywna z ziołami (250 g), surówka z marchewki i jabłka

Pełnoziarniste tosty (2 szt.) z serem żółtym, pieczarkami, papryką i cebulą



Soczewica z pomidorami (7) (1 porcja), kromka pieczywa (mieszane)



Kluski leniwe (250 g) z masłem, surówka: marchew, jabłko, olej rzepakowy

Naleśniki (2 szt.) ze szpinakiem, mozzarellą, suszonymi pomidorami, orzechami włoskimi

szkl. - szklanka | szt. - sztuka

KONSULTACJA MERYTORYCZNA: MGR INŻ. ELŻBIETA BANAŚ, DIETETYK Z KLINIKI PEDIATRII, ŻYWIENIA I CHOROÓB METABOLICZNYCH CENTRUM ZDROWIA DZIECKA W WARSZAWIE

# Przepisy

## Zalecane wielkości porcji dla wybranych produktów:

- Zupa 250-400 ml
- Dodatek węglowodanowy do obiadu – kasza/ryż/ziemniaki 4-5 łyżek
- Surówka do obiadu 5-6 łyżek
- Dodatek mięsny do obiadu – mięso, drób, ryby ok. 120 g

- 1 Pasta z czarnej fasoli z oliwą z oliwek** – 200 g czarnej fasoli, 1 łyżeczka sezamu, ząbek czosnku, 2 łyżki oliwy z oliwek  
Czarną fasolę namoczyć na noc. Gotować do miękkości i zmiksować dodając pozostałe składniki.
- 2 Sałatka z cieleciną (2 porcje)** – kilka liści sałaty lodowej, 80 g cieleciny gotowanej, 30 g orzechów włoskich, 30 g żurawiny suszonej, 80 g jogurtu naturalnego, 1 łyżeczka ulubionych ziół, pieprz  
Sałatę umyć i porwać na mniejsze kawałki. Wrzucić do miski. Cielecinę pokroić na wężkie plastry, dodać pokrojone orzechy i żurawinę. Jogurt wymieszać z ziołami i pieprzem, a następnie polać nim sałatkę.
- 3 Makaron z serem feta (2 porcje)** – 2,5 szklanki ugotowanego makaronu razowego, 3 garści szpinaku, kostka sera feta, 5 orzechów włoskich, 2 łyżki pestek słonecznika, 1 łyżka oliwy z oliwek, łyżeczka ziół prowansalskich  
Szpinak umyć i podusić na oliwie. Słonecznik podprażyć na suchej patelni, a orzechy pokroić na mniejsze części. Ser feta pokroić w kostkę. Do miski z ugotowanym makaronem wrzucić wszystkie składniki i posypać łyżeczką ziół.
- 4 Sałatka z twarogiem kozim (2 porcje)** – mix sałat z rukolą, twaróg kozí, pomidorki koktajlowe, rozdrobnione orzechy włoskie (4 szt.), dressing: ocet balsamiczny (1/2 łyżeczki), miód (1 łyżeczka), musztarda, (1 łyżeczka), oliwa z oliwek (1/2 łyżeczki)  
Wszystkie składniki umieścić w misce i polać przygotowanym dressingiem.
- 5 Sałatka z kurczakiem (2 porcje)** – mix sałat, grillowana pierś z kurczaka, rzodkiewka, pomidor, szczypiorek, 2 łyżki oleju lnianego, 1 łyżka pestek dyni  
Warzywa umyć i pokroić w kostkę, a następnie wrzucić do naczynia, gdzie wcześniej został umieszczony mix sałat. Pierś pokroić na wężkie paski. Całość polać olejem lnianym. Posypać szczypiorkiem i prażonymi pestkami dyni.
- 6 Sałatka z rosponki, indyka i mango (2 porcje)** – 40 dag mango, 1 mała pierś z indyka, 2 suszone śliwki, 10 pomidorków koktajlowych, sok z 1/2 cytryny, 1 łyżka miodu, 3 łyżki octu winnego, 4 łyżki oleju rzepakowego  
Pierś z indyka skropić sokiem z cytryny, doprawić solą i pieprzem. Odstawić na 60 minut, a następnie zgrillować. Roszponkę, pomidorki i śliwki opłukać i osuszyć. Mango obrać ze skóry i pokroić na kostkę ok. 1 cm. Olej wymieszać z octem i miodem, doprawić pieprzem. W misce rozyspać roszponkę, pomidorki i śliwki, a na nie mango i pokrojoną w paski pierś z indyka. Polać sosem winegret.
- 7 Soczewica z pomidorami (2 porcje)** – 150 g pieczarek, 1 cebula, 1 papryka, puszka pomidorów krojonych (lub świeże pomidory), 50 g sosu pomidorowego lub 2 łyżki koncentratu, bazylia suszona, pieprz, 200 g ugotowanej soczewicy  
W garnku uduścić cebulę i dodać pieczarki. Następnie paprykę, pomidory w puszcze, sos pomidorowy i dalej dusić. Całość posypać pieprzem i suszoną bazylią, dodać ugotowaną soczewicę.
- 8 Sałatka z groszku i krewetek (2 porcje)** – 1/4 opakowania groszku mrożonego, 100 g małych mrożonych krewetek, koperek, 1 łyżka jogurtu naturalnego, 1 ząbek czosnku, sól, pieprz, natka pietruszki  
Krewetki wrzucić na wrzątek na minutę, a następnie odsączyć i ostudzić. Groszek mrożony blanszować przez 2 minuty we wrzątku, odsączyć i ostudzić. Koperek drobno posiekać, a czosnek przecisnąć przez praskę. Wymieszać w misce groszek z krewetkami, koperkiem i czosnkiem. Na koniec dodać jogurt naturalny.
- 9 Zupa krem z pomidorów i marchewki** – 1/2 łyżki oleju rzepakowego, 1-2 rozgniecione ząbki czosnku, 1/2 cebuli czerwonej lub pokrojonej na talarki, 1/2 kg pomidorów, 0,2 kg ugotowanej marchwi, 0,4 l bulionu, 1 łyżka pestek słonecznika do posypania  
W dużym garnku na oleju rzepakowym, na wolnym ogniu pod przykryciem dusić cebulę z czosnkiem (aż będzie szklista). Dodać pomidory i ugotowaną marchew, a następnie całość zmiksować na gładką masę. Stopniowo dodawać bulion, mieszając i sprawdzając konsystencję zupy. Zagotować. Doprawić do smaku.
- 10 Domowy kisiel (np. truskawkowy)** – pół opakowania mrożonych truskawek (lub 200 g świeżych), łyżka mąki ziemniaczanej, szklanka wody, łyżeczka cukru  
Truskawki zagotować z cukrem i wodą. Następnie zageścić mąką rozrobioną z częścią wody. Chwilę gotować mieszając.
- 11 Ciasteczka owsiane (15 szt.)** – 1 szklanka płatków owsianych, garść pestek słonecznika, 1/4 otrębów, 50 g masła, 1 jajko, 1 łyżeczka cynamonu, 1 łyżka rodzynek, 1 łyżka żurawiny  
Masło rozpuścić i pozostawić do wystudzenia. Wszystkie składniki wrzucić do miski i dodać masło. Następnie razem wymieszać i uformować średniej wielkości ciastka. Piec w nagrzanym piekarniku 15-20 min.



## Ważne:

Jadospisy zostały przygotowane dla podstawowego zapotrzebowania 2200 kcal dla kobiety o masie ciała 65 kg oraz średniej aktywności fizycznej. W II trymestrze kaloryczność posiłków w ciągu dnia wzrasta i wynosi ok. 2560 kcal, a w III trymestrze ok. 2675 kcal.

Uzyskaj więcej porad oraz zapytaj naszych ekspertów na [www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/strefa-eksperta](http://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/strefa-eksperta)

# Chcesz wiedzieć więcej o rozwoju i żywieniu dziecka?

Dołącz  
do programu:

Nestlé  
Baby & me



Ciąża tydzień  
po tygodniu



Wyprawka  
do szpitala



Bezpłatne  
porady położnej



Zasady żywienia  
niemowląt

**Otrzymaj newsletter z pomocnymi informacjami  
od ekspertów oraz dostęp do innych materiałów,  
które dla Ciebie przygotowaliśmy!**

**Nasi eksperci czekają na Ciebie!**



Wyślij wiadomość i skontaktuj się z nami  
za pomocą Messengera na facebooku  
lub na stronie Nestlé Baby&me.

Możesz również napisać do nas  
za pośrednictwem formularza kontaktowego  
na stronie [www.zdrowystartwprzyszlosc.pl](http://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl).



Ważna informacja: Zdrowa dieta matki w czasie ciąży i po porodzie pomaga gromadzić składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego przebiegu ciąży, przygotowuje do okresu laktacji i pomaga ją utrzymać. Gdy maluszek przyjdzie na świat, najlepszym dla niego sposobem żywienia jest karmienie piersią. Mleko mamy zapewnia mu bowiem doskonale zbilansowaną dietę i chroni przed chorobami. Jeśli zdecydujesz się karmić piersią, zadaj, by Twoja dieta była zdrowa i prawidłowo zbilansowana. Jeśli zdecydujesz się nie karmić piersią, pamiętaj że ta decyzja jest trudna do odwrócenia. Stosowanie mleka modyfikowanego niesie ze sobą konsekwencje społeczne i finansowe, które powinniś wzięć pod uwagę. Dodatkowo, rozpoczęcie częściowego dokarmiania butelką spowoduje zmniejszenie ilości wytwarzanego mleka. Dla zdrowia Twojego dziecka ważne jest, by mleko modyfikowane przygotowywać, stosować i przechowywać zawsze zgodnie z informacją na opakowaniu. Przed podjęciem decyzji dotyczącej karmienia malucha porozmawiaj z lekarzem lub położną. Wskazówki specjalistów pomogą Ci odpowiednio przygotować się do karmienia piersią oraz utrzymać laktację.