

Jadłospis dla kobiet w ciąży 3 trymestr - 1 tydzień

- Owoce sezonowe - korzystać z różnych dostępnych
- Pamiętać o dokładnym myciu warzyw i owoców, szczególnie spożywanych na surowo
- Do każdego posiłku i między posiłkami zalecana jest woda, najlepiej średniozmineralizowana, zalecane jest ok. 2 l na dobę
- Jeśli posiłek jest czasochłonny, podstawowe produkty należy wykorzystać do mniej skomplikowanego posiłku



	1 Dzień	2 Dzień	3 Dzień	4 Dzień	5 Dzień	6 Dzień	7 Dzień
Śniadanie	Pasta z czarnej fasoli z oliwą z oliwek (1), pieczywo wielozmianiste, masło, pomidor, kawa zbożowa z mlekiem, owoce	Pieczyczo razowe, masło, sałatka z twarogiem kozim i dodatkami (2)	Jajecznica ze szczypiorkiem, sałatka z rzodkiewki, sałaty i pomidora, chleb żytni, masło, kawa zbożowa z mlekiem	Pieczyczo razowe, masło, ser twarogowy, rozgniecione maliny (świeże lub mrożone poza sezonem), miód naturalny, kakao	Owsianka z bakaliami na mleku z borówkami/ jagodami, miodem i siemieniem lnianym	Kasza manna na mleku z mussem malinowym, kanapka z pieczywa razowego z masłem, szynką pieczoną i ogórkiem małosolnym	Chleb mieszany, masło, jajko na twardo, szynka, ogórek, rukola, kakao
II Śniadanie	Sałata z kawałkami cielęciny, orzechami włoskimi, suszoną żurawiną, oliwą, jogurtem naturalnym z ziołami, pieczywo razowe, masło	Koktajl bananowy (na mleku) z otrębami pszennymi, mielonym siemieniem lnianym, biszkopt	Śledzie z cebulą z olejem rzepakowym z natką pietruszki, herbata	Sałata z roszonej indyka i mango (4) z olejem rzepakowym, pieczywo, masło	Omlet z suszonymi pomidorami, natką pietruszki i szpinakiem, olej lniany, kefir/maślanka	Sałata z groszku i krewetek (6), maca, kawa zbożowa z mlekiem	Budyń z owocami, herbatniki
Obiad	Kapuśniak z młodej kapusty, ziemniaki z koperkiem, pierś z kurczaka gotowana na parze, marchewka duszona z cukinią z oliwą, kisiel owocowy lub galaretką	Krem z zielonego groszku, ziemniaki, halibut z ziołami pieczony w folii, surówka z kwaszonej kapusty, gotowane szparagi z oliwą z oliwek	Zielone risotto, surówka z pomidora, kompot owocowy, zupa jarzynowa z ziemniakami i zieloną pietruszką	Zupa z fasolką szparagową, ziemniaki, wołowina duszona z bakłażanem, buraki, pomidor z cebulą i oliwą z oliwek	Kasza kuskus, łosoś pieczony z ziołami, surówka z kapusty kiszzonej, kompot z wiśni, mix warzyw na parze z oliwą z oliwek, zupa porowa	Zupa krem z pomidorów i marchewki (7) z indyka, fasolka, ziemniaki, gotowana wołowina z sosem chrzanowym, buraczki	Zupa warzywna (9) ryż brązowy, grillowana pierś z indyka, fasolka szparagowa lub brukselka z oliwą z oliwek, sałata z pomidorem
Podwieczorek	Koktajl z kefiru i awokado, natki pietruszki i bazylii, grahamka, masło	Ciasto drożdżowe z jogurtem naturalnym	Jogurt naturalny, płatki owsiane, owoce sezonowe, migdały, 1 łyżeczka siemienia lnianego, miód, biszkopt	Pelnoziarnisty tost z żółtym serem i żurawiną (dżem, sos), kawa zbożowa z mlekiem	Śledź (wyplukany z soli), chleb razowy, cebula, olej rzepakowy, natka pietruszki	Domowy kisiel np. truskawkowy (8), biszkopty	Ciasteczka owsiane (10), owoce sezonowe
Kolacja	Makaron razowy, szpinak duszony z fetą, orzechy i ziarna słonecznika, oliwa z oliwek z ziołami prowansalskimi	Sałata z kurczakiem (3) z olejem lnianym, pieczywo pełnoziarniste z masłem, kawa zbożowa z mlekiem	Chleb razowy z kurczakiem, masło, schab duszony ze świeżymi pomidorami, papryka	Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem z jogurtem	Soczewica z kurczakiem i pomidorami (5) olej lniany, pieczywo mieszane z masłem	Pieczyczo, dorsz pieczony z ziołami, mix warzyw gotowanych (brokuł, kalafior, marchew, czosnek), oliwa z oliwek, zielona herbata	Naleśniki ze szpinakiem, mozzarellą, suszonymi pomidorami, orzechami włoskimi lub pierogi leniwe z masłem, surówka z marchewki i jabłką z olejem rzepakowym

Przepisy

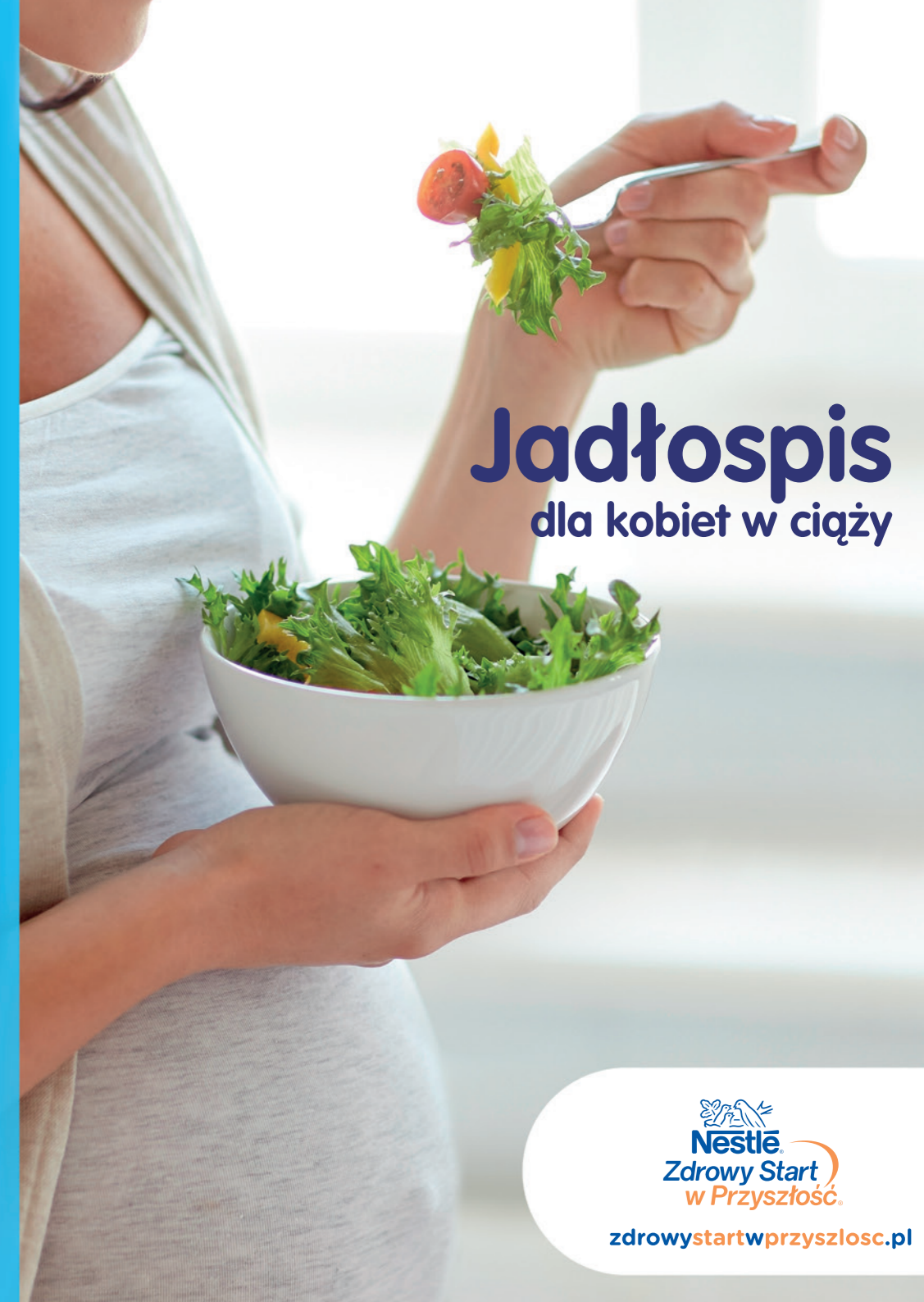
- Pasta z czarnej fasoli z oliwą z oliwek** - czarna fasola, sezam, czosnek. Czarną fasolę namoczyć na noc. Gotować do miękkości. Zmiksować dodając pozostałe składniki.
- Sałata z twarogiem kozim i dodatkami** - mix sałat z rukolą, twaróg kozim, rozdrobnione orzechy włoskie, dressing: ocet balsamiczny, miód, musztarda i oliwa z oliwek.
- Sałata z kurczakiem** - mix sałat, grillowana pierś z kurczaka, rzodkiewka, pomidor, szczypiorek, olej lniany, pestki dyni.
- Sałata z roszonej indyka i mango** - 40 dag mango, 1 mała pierś z indyka, 2 suszone śliwki, 10 pomidorów koktajlowych lub truskawkowych, sok z 1/2 cytryny, 1 łyżka miodu, 3 łyżki octu winnego, 4 łyżki oleju rzepakowego. Pierś z indyka oczyszczamy i osuszamy papierowym ręcznikiem. Z obu stron skrapiamy sokiem z cytryny. Doprawiamy solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem, odstawiamy na 60 minut. Po tym czasie grillujemy na rumiano (pierś nie może być w środku krwista). Roszonej indyka i śliwki płuczemy, odsączamy. Mango przecinamy na pół, usuwamy pestkę. Obieramy ze skóry i kroimy mniej więcej w 1 cm kostkę. Olej mieszamy z octem i miodem, doprawiamy solą i świeżo zmielonym pieprzem. W misce rozszypujemy roszonej indyka i mango i pokrojony w paski pierś z indyka. Polewamy sosem winegret. Przybieramy pokrojonymi na pół pomidorami i śliwkami.
- Soczewica z kurczakiem i pomidorami** - kurczak, pieczarki, cebula, 1 papryka, puszka pomidorów krojonych (lub świeże pomidory), sos pomidorowy lub koncentrat, kurczak, bazylia suszona, pieprz, sól. Pokrojonego, przyprawionego kurczaka podsmażyć. W osobnym garnku dusimy cebulę, dodajemy pieczarki, potem paprykę, pomidory w puszcze, sos pomidorowy - dusimy (bazylia), dodajemy ugotowaną soczewicę.
- Sałata z groszku i krewetek** - 1/4 opakowania groszku mrożonego, 100 g małych mrożonych krewetek, koperek, 1 łyżka jogurtu, 1 ząbek czosnku, sól, pieprz, natka pietruszki. Krewetki wrzucić na wrzątek na minutę, a następnie osączyć i ostudzić. Groszek mrożony zbliższaj przez 2 minuty we wrzątku, osączyć i ostudzić. Koperek drobno posiekać, czosnek przeciśnij przez praskę. Wymieszaj w misce groszek z krewetkami, koperkiem i czosnkiem, dodaj jogurt.
- Zupa krem z pomidorów i marchewki** - 1/2 łyżki oliwy, 1-2 rozgniecione ząbki czosnku, pół cebuli czerwonej lub białej pociętej na talarki, 0,5 kg pomidorów, 0,2 kg ugotowanej marchwi, 0,4 litra bulionu, pestki słonecznika do posypania. W dużym garnku na oliwie, na wolnym ogniu pod przykryciem dusić cebulę z czosnkiem, aż będzie szklista i miękka (około 10-15 min.). Dodać pomidory, rozdrobnić łyżką. Dodać ugotowaną marchew. Zmiksować na gładką masę. Stopniowo dodawać bulion, mieszając i sprawdzając konsystencję zupy. Dodać go mniej lub więcej w zależności od potrzeby. Zagotować. Spróbować i doprawić solą i pieprzem do smaku.
- 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 zagaęścić mąką rozrobioną z częścią wody, chwilę gotować mieszając.
- Zupa warzywna** - włoszczyzna, ziemniaki, cebula, czosnek, pomidory z puszek, soczewica czerwona, przyprawy do smaku, oliwa z oliwek, woda. W garnku rozgrzać oliwę z oliwek, wrzucić na nią czosnek i cebulę. Następnie dodać pozostałe, pokrojone w kostkę warzywa. Zalać wodą. Dodać soczewicę. Przyprawić do smaku. Gotować do miękkości.
- Ciasteczka owsiane (15 szt.)** - uprzyżyć na patelni bez tłuszczu: płatki owsiane (1 szklanka), pestki słonecznika, otręby (1/4 szklanki). Zmiksować owoce: banan, jabłko, lub nektarynka. Dodać łyżkę rodzynek, łyżkę żurawiny, cynamon lub przyprawę imbirową. Wymieszać wszystko razem, uformować średniej wielkości ciastka. Piec w nagrzanym piekarniku 15-20 min.



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, zadbać, 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 powinnaś wziąć 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.

Uzyskaj więcej porad oraz zapytaj naszych ekspertów na www.zdrowystartwprzyszlosc.pl

RCA-RR-RU



Jadłospis dla kobiet w ciąży



zdrowystartwprzyszlosc.pl

Jadłospis dla kobiet w ciąży 2 trymestr - 1 tydzień

- Owoce sezonowe - korzystać z różnych dostępnych
- Pamiętać o dokładnym myciu warzyw i owoców, szczególnie spożywanych na surowo
- Do każdego posiłku i między posiłkami zalecana jest woda, najlepiej średniozmineralizowana, zalecane jest ok. 2 l na dobę
- Jeśli posiłek jest czasochłonny, podstawowe produkty należy wykorzystać do mniej skomplikowanego posiłku



	1 Dzień	2 Dzień	3 Dzień	4 Dzień	5 Dzień	6 Dzień	7 Dzień
Śniadanie	Omlet z cukinią, szynką, cebulą, pomidorami, natką pietruszki, olej lniany, kakao, jabłko	Pieczyczo razowe, masło, szynka, pomidor, sałata, kawa zbożowa z mlekiem, owoc, np. winogrona	Placuszki wielozbożowe (4) z jogurtem naturalnym i jagodami (lub dowolny mus owocowy)	Kasza jaglana, borówka amerykańska, maliny, mix orzechów, 1 łyżeczka miodu naturalnego, siemię lniane	Pieczyczo razowe, masło, hummus (5), olej lniany, papryka czerwona, seler naciowy lub biała rzodkiew, kawa zbożowa z mlekiem	Lane kluski na mleku, kanapka z masłem, ser żółty, papryka, owoce sezonowe	Lane kluski na mleku, kanapka z masłem, ser żółty, papryka, owoce sezonowe
II Śniadanie	Aromatyczna zapiekanka z fasoli (1), pieczywo jasne, masło, herbata	Owsianka na mleku z bakaliami, bananem, 1 łyżeczką mielonego siemienia lnianego	Bób gotowany, dip oliwa z oliwek z czosnkiem, pieczywo chrupkie, sok pomarańczowy	Grahamka, połędwica sopocka z żurawiną, sałata, papryka	Makaron z truskawkami i jogurtem, kanapka, masło, domowy paszlet z królika, ogórek kwaszony	Pieczyczo żytnie, masło, serek wiejski, pomidor, szczypiorek, rukola	Pieczone jabłko z cynamonem, miodem i orzechami włoskimi, herbatniki lub ciasto drożdżowe, kawa zbożowa z mlekiem
Obiad	Zupa jarzynowa, kasza gryczana, pieczone w ziołach filet z indyka, buraczki na ciepło z jabłkiem, surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z olejem rzepakowym i sokiem z cytryny, pieczywo jasne, masło, herbata	Łosoś gotowany na parze z ziemniakami z koperkiem, fasolka szparagowa, olej lniany, sałata z pomidorów, cebuli, pietruszki i jogurtu	Kapuśniak, kasza jęczmienna, schab pieczony w ziołach, marchewka z groszkiem na ciepło, surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, kompot	Ziemniaki z koperkiem, wołowina duszona w sosie własnym i warzywach - cukinia, papryka, cebula, marchew, sałata, sos vinegret	Zupa koperkowa, ziemniaki, strag z pietruszką i masłem, szpinak z jogurtem naturalnym	Kasza gryczana, zrazy wieprzowe z gotowanym brokulem, surówka z marchewki i selera, olej rzepakowy i sok z cytryny	Ziemniaki, pieczona pierś indyka, mizeria z koperkiem, mix warzyw na parze, olej lniany, kompot
Podwieczorek	Owoce lub galaretki z owoców sezonowych z sosem waniliowym, herbatniki	Sałata z fetą i orzechami (3) oliwa z oliwek, pieczywo razowe, masło	Koktajl mleczno-owocowy, 1 łyżeczka siemienia lnianego, wafle ryżowe	Zupa fasolowa z natką pietruszki, pieczywo, 1 łyżeczka oleju lnianego	Placuszki z gruszką (lub z jabłkiem) z twarogiem (6)	Sałata z łososiem (8), pieczywo, masło, sok owocowy	Zupa krem z soczewicy (9), natka pietruszki i koperki, pestki dyni i siemię lniane
Kolacja	Risotto czerwone (2), zielona herbata, pieczywo z masłem	Kaczka duszona z jabłkami, kapusta modra z cebulą, olej rzepakowy, pieczywo	Butka grahamka, masło, mozzarella, pomidor, świeża bazylia, skropione oliwą	Pieczyczo razowe, ser biały, szczypiorek, natka pietruszki, rzodkiewka (lub na słodko z miodem naturalnym)	Nadziewane jaja na sałacie (7), pieczywo mieszane, masło, herbata	Risotto z groszkiem i sosem pomidorowym, natka pietruszki lub świeża bazylia, 1 łyżeczka oliwy z oliwek z ziołami prowansalskimi	Sałata z tuńczyka lub pasta z rybą, pieczywo żytnie, masło, kawa z mlekiem

Przepisy

- Aromatyczna zapiekanka z fasoli (2 porcje)** - 100 g białej fasoli namoczonej i ugotowanej z listkiem laurowym, pomidory świeże lub 200 g pomidorów z puszką, 1 czerwona papryka, 2 szalotki, 1 ząbek czosnku, 2 łyżki orzechów, 50 g gotowanej szynki, 40 g startego żółtego sera, 1/2 łyżeczki słodkiej papryki, 1 gałązka posiekanych listków rozmarynu, 1 gałązka majeranku, 1/2 pęczku szczypiorku, oliwa z oliwek, grubo mielony pieprz. Paprykę pokroić w kostkę i podduśić na oliwie razem z posiekanymi szalotkami. Gdy papryka będzie miękka, dodać czosnek. Szynkę pokroić w paski i zrumienić na patelni tefalowej bez tłuszczu. Pastę z papryki i podsmażoną szynkę wymieszać z ugotowaną fasolą, dodać grubo posiekane orzechy, paprykę w proszku, rozmaryn, majeranek i pokrojony szczypiorek. Dodać pieprz. Całość przełożyć do formy do zapiekania, posypać tartym serem. Zapiekać w piekarniku nagrzanym do 200 stopni przez 15 minut.
- Risotto czerwone (2 porcje)** - 50 g ryżu brązowego, 40 g drobnej fasolki, 1/3 cebuli, 1 czerwona pieczona papryka bez skórki, 8 suszonych pomidorów, 1/4 główki radicchio (czerwona cykorია), 200 ml wywaru warzywnego, 1 gałązka tymianku, 1 łyżka koncentratu z buraka, 1/2 łyżki octu balsamicznego ciemnego. Cebulę, pieczoną paprykę i suszone pomidory posiekać w kostkę i wyspać na oliwę. 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.
- Sałata z fetą i orzechami (2 porcje)** - mix sałat, 1/3 kostki sera feta, garść rozdrobnionych orzechów włoskich, duży pomidor, papryka, ogórek, oliwki, sos: oliwa z oliwek i ocet balsamiczny.
- Placuszki wielozbożowe** - klasyczne placuszki z mieszanki mąk i płatków. Zamiast mąki pszennej dodaj mąkę żytnią razową, mąkę amarantusową oraz płatki jęczmieńne.
- Hummus (2 porcje)** - 100 g ciecierzycy, 2 łyżki jogurtu naturalnego, 1 ząbek czosnku. Ciecierzycę namoczyć na noc, następnie ugotować w wodzie, nie dodając soli. Gotować do uzyskania miękkości. Zmiksować z czosnkiem, jogurtem oraz przyprawami. Podawać schłodzone z zielonym koperkiem i świeżymi warzywami.
- Placuszki z gruszką** - placki: 2 twarde gruszki, 3 łyżki mąki pszennej pełnoziarnistej, 1 małe jajko, 1 łyżka soku z cytryny, szczypta cynamonu, olej rzepakowy do smażenia. Dodatkowo 250 g twarogu homogenizowanego. Gruszki zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Gruszki powinny być twarde. Jeżeli będą zbyt soczyste, ciasto będzie zbyt rzadkie i placki będą się rozpadać. 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.
- Nadziewane jaja na sałacie (2 porcje)** - 2 jajka ugotowane na twardo, 50 g szynki, 1/2 łyżeczki posiekanego szczypiorku, 1/2 łyżeczki chrzanu, 1 łyżka jogurtu naturalnego, natka pietruszki, papryka, dokładnie umyte liście sałaty do dekoracji i plaster sera żółtego. Jaja obrać, przekroić na połowę, wyjąć żółtka. Szynkę drobno pokroić. Żółtka rozetrzeć z jogurtem, dodać szynkę i szczypiorek. Jaja wypełnić farszem. Ser przekroić po przekątnej na trójkąty. Ułożyć na liściach sałaty, udekorować natką pietruszki i papryką.
- Sałata z łososiem** - 100 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 (do smaku), olej rzepakowy. Łososia pokroić w kostkę. Cebulę, paprykę, ananasa pokroić w kostkę. Wszystkie składniki wrzucić do miski z mixem sałat, do łyżki oleju i łyżki wody dodaj przyprawy, pieprz - wymieszaj i polej sałatkę.
- Zupa krem z soczewicy** - 2 marchewki, 1/2 selera, 1 pietruszka, 1-2 cebule, 3/4 szklanki soczewicy (tutaj zielonej), zioła ulubione (np. majeranek, szałwia, świeża nać pietruszki na koniec), liście laurowe, ziele angielskie, nasiona kolendry, 3 ząbki czosnku, 1/2 łyżki oliwy z oliwek. Soczewicę opłukać pod bieżącą wodą i wrzucić do wrzątku. Gotować do miękkości - ok. 45-60 minut (wody nie solić - szybciej się ugotuje). W tym czasie: obrać warzywa, pokroić według uznania. W dużym garnku (w którym będziemy gotować) rozgrzać łyżkę oliwy, masła i zeszklić cebulę, dodać rozgniecioną kolendrę i czosnek. Dodać resztę warzyw, zalać wodą, wrzucić zioła (ważne, przed miksowaniem zupy usunąć - liść laurowy i ziele angielskie). Gotować 25-30 minut. Po pół godzinie jednocześnie powinna ugotować się soczewica i pozostałe warzywa. Z zupy wyjmujemy liść laurowy i ziele angielskie, połowę soczewicy oraz kilka kawałków marchewki. Resztę zmiksować.



Chcesz wiedzieć więcej o rozwoju i żywieniu dziecka?

Dołącz do programu na:
www.zdrowystartwprzyszlosc.pl

- Zdobądź wiedzę
- Skorzystaj z kalkulatora alergii
- Testuj produkty
- Śledź aktualne promocje
- Korzystaj z przepisów



Pobierz bezpłatną aplikację Nestlé Zdrowy Start w Przyszłość - Pierwsza Pomoc



ZDROWY START W PRZYSZŁOŚĆ

Masz pytania? Zapytaj eksperta! Skorzystaj z naszej wiedzy i doświadczenia. Zadzwoń do Centrum Informacji dla Rodziców pod numer infolinii 801 333 000 lub napisz do nas za pomocą formularza na stronie:

www.zdrowystartwprzyszlosc.pl

Uzyskaj więcej porad oraz zapytaj naszych ekspertów na www.zdrowystartwprzyszlosc.pl