



# Jadłospis

dla kobiet w ciąży

3 trymestr - 1 tydzień

Nestlé  
Baby & me

ZDROWY START W PRZYSZŁOŚĆ

# 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

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

Śniadanie

**1**  
Dzień

Pasta z czarnej fasoli z oliwą z oliwek (1), pieczywo wielozmianiste, masło, pomidor, kawa zbożowa z mlekiem, owoce

**2**  
Dzień

Pieczyczo razowe, masło, sałatka z twarogiem kozim i dodatkami (2)

**3**  
Dzień

Jajecznica ze szczypiorkiem, sałatka z rzodkiewki, sałaty i pomidora, chleb żytni, masło, kawa zbożowa z mlekiem

**4**  
Dzień

Pieczyczo razowe, masło, ser twarogowy, rozgniecione maliny (świeże lub mrożone poza sezonem), miód naturalny, kakao

**5**  
Dzień

Owsianka z bakaliami na mleku z borówkami/ jagodami, miodem i siemieniem lnianym



**6**  
Dzień

Kasza manna na mleku z mussem malinowym, kanapka z pieczywa razowego z masłem, szynką pieczoną i ogórkiem małosolnym

**7**  
Dzień

Chleb mieszany, masło, jajko na twardo, szynka, ogórek, rukola, kakao



II śniadanie

Sałatka 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, biskopt



Śledzie z cebulą z olejem rzepakowym z natką pietruszki, herbata



Sałatka z rozspanki, indyka i mango (4) z olejem rzepakowym, pieczywo, masło

Omlęt z suszonymi pomidorami, natką pietruszki i szpinakiem, olej lniany, kefir/maślanka



Sałatka 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, tosoś pieczony z ziołami, surówka z kapusty kiszonej, kompot z wiśni, mix warzyw na parze z oliwą z oliwek, zupa porowa

Zupa krem z pomidorów i marchewki (7) z olejem lnianym, ziemniaki, gotowana wołowina z sosem chrzanowym, buraczką

Zupa warzywna (9) ryż brązowy, grillowana pierś z indyka, fasolka szparagowa lub brukselka z oliwą z oliwek, sałatka z pomidorem

Podwieczerek

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, biskopt

Pełnoziarnisty tost z żółtym serem i żurawiną (dżem, sos), kawa zbożowa z mlekiem

Śledź (wypłukany z soli), chleb razowy, cebula, olej rzepakowy, natka pietruszki

Domowy kisiel np. truskawkowy (8), biskopty



Ciasteczka owsiane (10), owoce sezonowe

Kolacja

Makaron razowy, szpinak duszony z fetą, orzechy i ziarna sonecznika, oliwa z oliwek z ziołami prowansalskimi



Sałatka z kurczakiem (3) z olejem lnianym, pieczywo pełnoziarniste z masłem, kawa zbożowa z mlekiem

Chleb razowy z czarnuszką, 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, kaliafor, 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

- 1 Pasta z czarnej fasoli z oliwą z oliwek** - czarna fasola, sezam, czosnek.  
Czarną fasolę namoczyć na noc. Gotować do miękkości. Zmiksować dodając pozostałe składniki.
- 2 Sałatka z twarogiem kozim i dodatkami** - mix sałat z rukolą, twaróg kozy, rozdrobnione orzechy włoskie, dressing: ocet balsamiczny, miód, musztarda i oliwa z oliwek.
- 3 Sałatka z kurczakiem** - mix sałat, grillowana pierś z kurczaka, rzodkiewka, pomidor, szczypiorek, olej lniany, pestki dyni.
- 4 Sałatka z roszonek, indyka i mango** - 40 dag mango, 1 mała pierś z indyka, 2 suszone śliwki, 10 pomidorków 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). Roszponkę, pomidorki 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 rozspujemy roszonek, na nią mango i pokrojony w paski pierś z indyka. Polewamy sosem winegret. Przybieramy pokrojonymi na pół pomidorkami i śliwkami.
- 5 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, dodaj pieczarki, potem paprykę, pomidory w puszcze, sos pomidorowy - dusimy (bazylia), dodajemy ugotowaną soczewicę.
- 6 Sałatka 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 zblanszuj przez 2 minuty we wrzątku, osącz i ostudź. Koperek drobno posiekać, czosnek przeciśnij przez praskę. Wymieszaj w misce groszek z krewetkami, koperkiem i czosnkiem, dodaj jogurt.
- 7 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.). Dodaj pomidory, rozdrobnić łyżką. Dodaj ugotowaną marchew. Zmiksować na gładką masę. Stopniowo dodawać bulion, mieszając i sprawdzając konsystencję zupy. Dodaj go mniej lub więcej w zależności od potrzeby. Zagotować. Spróbować i poprawić solą i pieprzem do smaku.
- 8 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.
- 9 Zupa warzywna** - włoszczyzna, ziemniaki, cebula, czosnek, pomidory z puszki, 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. Dodaj soczewicę. Przyprawić do smaku. Gotować do miękkości.
- 10 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. Dodaj łyżkę rodzynek, łyżkę żurawiny, cynamon lub przyprawę imbirową. Wymieszać wszystko razem, uformować średniej wielkości ciastka. Piec w nagrzanym piekarniku 15-20 min.

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

## 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 wytworzonego 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.

Przygotuj się do  
najważniejszej roli  
w swoim życiu!

Dołącz do programu na:  
[www.zdrowystartwprzyszlosc.pl](http://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl)



Zasady żywienia  
niemowląt



Ciąża tydzień  
po tygodniu



Wyprawka  
do szpitala



Imiennik  
dla dzieci



Siatki centylowe  
i kalkulator alergii



Bezpłatne  
porady eksperta



Już dziś zadбай o bezpieczeństwo  
Twojego maluszka.  
Pobierz bezpłatną aplikację  
Nestlé – Pierwsza Pomoc