



Zdrowe przekąski w ciąży - co warto wybierać?

CIAŻA

ARTYKUŁ

WRZ 13, 2021

4 MIN.

W drugim i trzecim trymestrze każda przyszła mama według zaleceń powinna zwiększyć w codziennej diecie ilość przyjmowanych kalorii. Właśnie dlatego przygotowaliśmy dla Ciebie propozycje na lekkie przekąski w ciąży. Wśród nich znajdziesz zarówno gotowe pomysły na posiłki, jak i inspiracje, dzięki którym będziesz mogła samodzielnie skomponować przegryzki w ciągu dnia z produktów, które masz pod ręką.

Jesteś głodna? Chociaż podczas pierwszego trymestru potrzebna ilość energii zwiększa się przeciętnie tylko o 85 kcal, to już przez kolejne 3 miesiące (II trymestr) zapotrzebowanie energetycznie w ciąży wynosi 285 kcal więcej niż przed poczęciem, a w trzecim trymestrze średnio aż o 475 kcal więcej niż przed zajściem w ciążę.

Zwiększone zapotrzebowanie na kalorie w ciąży - co warto wiedzieć?

Przyjmowanie dodatkowych kalorii jest istotne, by zapewnić dziecku prawidłowy rozwój – zarówno wtedy, gdy jest jeszcze w Twoim brzuchu, jak i już po narodzeniu. Ważna jest jednak także forma, w jakiej ta dodatkowa porcja energii jest dostarczana – powinny być to wartościowe posiłki i przekąski skomponowane z pokarmów z wszystkich pięciu grup produktów spożywczych (warzyw, owoców, produktów zbożowych, produktów mlecznych oraz mięsa, ryb i innych produktów bogatych w białko). Po jakie zdrowe przekąski warto sięgnąć, aby dostarczyć organizmowi tę zwiększoną ilość kalorii? Aby się tego dowiedzieć, wystarczy wybrać aktualny etap ciąży i kliknąć w jedną z sześciu propozycji o wskazanej wartości odżywczej.

Na jakim etapie ciąży jesteś?

Wybierz aktualny trymestr ciąży, aby uzyskać dostęp do przepisów na przekąski o odpowiedniej kaloryczności.

Pierwszy trymestr

Drugi trymestr

Trzeci trymestr

Pierwszy trymestr - 85 dodatkowych kalorii

Może Cię to zaskoczyć, ale jeśli na początku ciąży Twoja masa ciała jest prawidłowa, nie ma potrzeby, aby pierwszych trzech miesiącach bardzo znacząco zwiększać ilości przyjmowanej energii – przeciętnie każdego dnia potrzebujesz około 85 kcal więcej niż przed ciążą. Kluczowe jest jednak, by wybierać pokarmy bogate w niezbędne składniki – sprawi to, że każda kaloria będzie wnosić do Twojej diety wartość odżywczą. Zbilansowany jadłospis oparty na produktach ze wszystkich grup spożywczych może mieć pozytywny wpływ na Twoje dziecko teraz i w przyszłości. Więcej o roli Twoich wyborów żywieniowych możesz przeczytać w naszym [artykule](#).

Drugi trymestr - 285 dodatkowych kcal

dziennie

Zobacz, jakie produkty możesz znaleźć w swojej lodówce lub spiżarni i wybierz przekąskę, na którą masz dzisiaj ochotę.

Pyszna kanapka z indykiem (280 kcal)

- Chleb pełnoziarnisty - 1 kromka (70 g)
- Pieczona pierś z indyka - 60 g
- Pomidor - 2 plastry (40 g)
- Sałata - 2 liście (10 g)
- Masło - 5 g
- Jabłko - 1 sztuka (180 g)

Pita z hummusem i dodatkami (285 kcal)

- Chlebek pita - ½ sztuki (35 g)
- Hummus - 3 łyżeczki (45 g)
- Papryka - ½ sztuki (100 g)
- Szpinak - garść (20 g)

Bananowa owsianka (300 kcal)

- Płatki owsiane - 4 łyżki (40 g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (200 ml)
- Banan - ½ sztuki (60 g)

Naleśnik z mozzarellą i warzywami (260 kcal)

- Naleśnik z mąki graham - ½ sztuki (65 g)
- Ser mozzarella - ¼ kulki (30 g)
- Sałata - 2 liście (10 g)
- Pomidor - 2 plastry (40 g)
- Papryka - ¼ sztuki (50 g)
- Awokado - ¼ sztuki (35 g)

Jogurt z borówkami (290 kcal)

- Jogurt naturalny - 1 opakowanie (170 g)
- Borówki - 1 szklanka (140 g)
- Płatki jaglane - 2 łyżki (20 g)
- Rodzynki - 1 łyżeczka (10 g)

Makaron z kurczakiem i warzywami (300 kcal)

- Makaron pełnoziarnisty - ½ szklanki przed ugotowaniem (35 g)
- Pierś z kurczaka - 1/3 sztuki (70 g)

- Brokuły - 100 g
- Pomidorki koktajlowe - 100 g
- Jogurt naturalny - 1 łyżka (20 g)
- Ser parmezan tarty - 1 łyżka (8 g)

Żadna z tych sześciu przekąsek nie przypadła Ci do gustu? Skomponuj własną przekąskę, wybierając produkty z naszej listy i dostarcz organizmowi dodatkowych, zdrowych kalorii, których potrzebuje!

Przekąski 100 kcal

Skomponuj własną przekąską, uwzględniając składniki podane niżej. Każdy z nich dostarcza około **100 kalorii** – połącz swoje ulubione propozycje z różnych grup, aby łatwo zaspokoić zapotrzebowanie na dodatkowe kalorie w kolejnych trymestrach. By dostarczyć dodatkowej energii, która jest niezbędna w ciąży, potrzebujesz w pierwszym trymestrze nieco mniej niż 1 z poniższych opcji, w drugim – niecałe 3 i prawie 5 w trzecim trymestrze. To takie proste!

Warzywa

- ½ szklanki ugotowanych brokułów + 1½ szklanki ugotowanego szpinaku z łyżeczką oleju lub masła
- 2 szklanki sałaty z łyżeczką dressingu
- 1 średni batat
- 1 szklanka gotowanego groszku z marchewką
- 4 szklanki surowych warzyw (takich jak marchew, papryka, seler, rzodkiewka lub ogórek)

Owoce

- 1 mały banan
- 1 średnie jabłko
- 2 szklanki truskawek
- 1 duża pomarańcza
- 25 małych winogron

Produkty zbożowe

- 1 gruba kromka pełnoziarnistego chleba
- 1 mały pełnoziarnisty chlebek (o średnicy 11 cm)
- 1 porcja (30 g) niesłodzonych płatków owsianych
- ½ szklanki ugotowanego brązowego ryżu lub makaronu

Produkty mleczne

- 1 szklanka (200 ml) mleka 2% tłuszczu
- 1 opakowanie (170 g) odtłuszczonego jogurtu naturalnego
- 1 szklanka kefiru lub maślanki

Mięso, ryby i inne produkty bogate w białko

- 60 g piersi z indyka lub kurczaka
- 1 plaster (30 g) sera
- 3 łyżeczki hummusu
- 60g odsączonego tuńczyka z puszki
- 1 duże jajko

Warto zwrócić uwagę, że wartość energetyczna może różnić się w zależności od marki produktu, dlatego zawsze trzeba sprawdzać etykietę.

Trzeci trymestr - 450 dodatkowych kalorii dziennie

Zobacz, jakie produkty znajdziesz w swojej lodówce lub spiżarni i wybierz przekąskę, na którą masz dzisiaj ochotę.

Pyszna kanapka z indykiem (470 kcal)

- Chleb pełnoziarnisty - 1,5 kromki (105 g)
- Pieczona pierś z indyka - 90 g
- Pomidor - 3 plastry (60 g)
- Sałata - 3 liście (15 g)
- Masło - 5 g
- Jabłko - 1 sztuka (180 g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (100 ml)

Pita z hummusem i dodatkami (440 kcal)

- Chlebek pita - 1 sztuka (70 g)
- Hummus - 4 łyżeczki (60 g)
- Papryka - 3/4 sztuki (150 g)
- Szpinak - garść (20 g)

Bananowa owsianka (420 kcal)

- Płatki owsiane - 5 łyżek (50 g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 1/4 szklanki (250 ml)
- Banan - 1 sztuka (120 g)

Naleśnik z mozzarellą i warzywami (450 kcal)

- Naleśnik z mąki graham - 1 sztuka (130 g)
- Ser mozzarella - 1/2 kulki (60 g)
- Sałata - 3 liście (15 g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (85 g)
- Papryka - 1/4 sztuki (50 g)
- Awokado - 1/4 sztuki (35 g)

Jogurt z borówkami (470 kcal)

- Jogurt naturalny - 1 szklanka (250 g)
- Borówki - 1 szklanka (140 g)
- Płatki jaglane - 4 łyżki (40 g)
- Rodzynki - 2 łyżki (30 g)

Makaron z kurczakiem i warzywami (420 kcal)

- Makaron pełnoziarnisty - 3/4 szklanki przed ugotowaniem (55 g)
- Pierś z kurczaka - 1/2 sztuki (100 g)

- Brokuły - 100 g
- Pomidorki koktajlowe - 100 g
- Jogurt naturalny - 2 łyżki (40 g)
- Ser parmezan tarty - 1,5 łyżki (12 g)

Żadna z tych sześciu przekąsek nie przypadła Ci do gustu? Skomponuj własną przekąskę, wybierając produkty z naszej listy przekąsek i dostarcz organizmowi dodatkowych, zdrowych kalorii, których potrzebuje!

Nestlé FamilyNes umożliwia konsumentom wystawianie opinii o swoich produktach i zapewnia dostęp do wystawianych przez konsumentów opinii o swoich produktach, jednakże na ten moment Nestlé FamilyNes nie może zapewnić, czy publikowane opinie pochodzą od konsumentów, którzy używali danego produktu lub go nabyli.