



Jadłospis

dla kobiet w ciąży

2 trymestr - 1 tydzień

Nestlé
Baby & me

ZDROWY START W PRZYSZŁOŚĆ

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

Nestlé
Baby & me
ZDROWY START W PRZYSZŁOŚĆ

Śniadanie

1

Dzień

Omlot z cukinią, szynką, cebulą, pomidorami, natką pietruszki, olej lniany, kakao, jabłko



II Śniadanie

Aromatyczna zapiekanka z fasolą (1), pieczywo jasne, herbata



Obiad

Zupa jarzynowa, kasza gryczana, pieczony w ziołach filet z indyka, buraczki na ciepło z jabłkami, surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z olejem rzepakowym i sokiem z cytryny, pieczywo jasne, masło, herbata

Podwieczorek

Owoce lub galaretkę z owoców sezonowych z sosem waniliowym, herbatniki

Kolacja

Risotto czerwone (2), zielona herbata, pieczywo z masłem



2

Dzień

Pieczyczo razowe, masło, szynka, pomidor, sałata, kawa zbożowa z mlekiem, owoc, np. winogrona

Owsianka na mleku z bakaliami, bananem, 1 łyżeczką mielonego siemienia lnianego

Łosoś gotowany na parze z ziemniakami z koperkiem, fasolka szparagowa, olej lniany, sałatka z pomidorów, cebuli, pietruszki i jogurtu

Sałatka z fetą i orzechami (3) oliwa z oliwek, pieczywo razowe, masło



Kaczka duszona z jabłkami, kapusta modra z cebulą, olej rzepakowy, pieczywo

3

Dzień

Placuszki wielozbożowe (4) z jogurtem naturalnym i jagodami (lub dowolny mus owocowy)

Bób gotowany, dip oliwa z oliwek z czosnkiem, pieczywo chrupkie, sok pomarańczowy



Kapuśniak, kasza jęczmienna, schab pieczony w ziołach, marchewka z groszkiem na ciepło, surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, kompot

Koktajl mleczno-owocowy, 1 łyżeczka siemienia lnianego, wafle ryżowe

Bułka grahamka, masło, mozzarella, pomidor, świeża bazylija, skropione oliwą

4

Dzień

Kasza jaglana, borówka amerykańska, maliny, mix orzechów, 1 łyżeczka miodu naturalnego, siewki lniane

Grahamka, polędwica sopocka z żurawiną, sałata, papryka



Ziemniaki z koperkiem, wołowina duszona w sosie własnym i warzywach - cukinia, papryka, cebula, marchew, sałata, sos vinegret

Zupa fasolowa z natką pietruszki, pieczywo, 1 łyżeczka oleju lnianego

Pieczyczo razowe, ser biały, szczypiorek, natka pietruszki, rzodkiewka (lub na słodko z miodem naturalnym)

5

Dzień

Pieczyczo razowe, masło, hummus (5), olej lniany, papryka czerwona, seler naciowy lub biała rzodkiew, kawa zbożowa z mlekiem

Makaron z truskawkami i jogurtem, kanapka, masło, domowy pasztecik z królika, ogórek kwaszony

Zupa koperkowa, ziemniaki, pszczoła z pietruszką i masłem, szpinak z jogurtem naturalnym

Placuszki z gruszką (lub z jabłkiem) z twarogiem (6)



Nadziewane jaja na sałacie (7), pieczywo mieszane, masło, herbata

6

Dzień

Lane kluski na mleku, kanapka z masłem, ser żółty, papryka, owoce sezonowe



Pieczyczo żytnie, masło, serek wiejski, pomidor, szczypiorek, rukola



Kasza gryczana, zrazy wieprzowe z gotowanym brokulem, surówka z marchewki i selera, olej rzepakowy i sok z cytryny

Sałatka z łososiem (8), pieczywo, masło, sok owocowy



Risotto z groszkiem i sosem pomidorowym, natka pietruszki lub świeża bazylija, 1 łyżeczka oliwy z oliwek z ziołami prowansalskimi

7

Dzień

Lane kluski na mleku, kanapka z masłem, ser żółty, papryka, owoce sezonowe



Pieczony jabłko z cynamonem, miodem i orzechami włoskimi, herbatniki lub ciasto drożdżowe, kawa zbożowa z mlekiem

Ziemniaki, pieczona pierś indyka, mizeria z koperkiem, mix warzyw na parze, olej lniany, kompot

Zupa krem z soczewicy (9), natka pietruszki i koperka, pestki dyni i siewki lniane

Sałatka z tuńczyka lub pastą z ryby, pieczywo żytnie, masło, kawa z mlekiem

Przepisy

- 1 Aromatyczna zapiekanka z fasoli (2 porcje)** - 100 g białej fasoli namoczonej i ugotowanej z listkiem laurowym, pomidory świeże lub 200 g pomidorów z puszki, 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 poddusić na oliwie razem z posiekanymi szalotkami. Gdy papryka będzie miękka, dodać czosnek. Szynkę pokroić w paski i zrumienić na patelni teflonowej 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.
- 2 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 pocekać, 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 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.
- 4 Placuszki wielozbożowe** - klasyczne placuszki z mieszanki mąk i płatków. Zamiast mąki pszennej dodaj mąkę żytnią razową, mąkę amarantusową oraz płatki jęczmieńne.
- 5 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.
- 6 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 twarożku 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.
- 7 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.
- 8 Sałatka 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 przyprawę, pieprz – wymieszaj i polej sałatkę.
- 9 Zupa krem z soczewicy** - 2 marchewki, 1/2 selera, 1 pietruszka, 1-2 cebule, 3/4 szklanki soczewicy (tutaj zielonej), zioła ulubione (np. majeranek, szalwia, 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.

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 doskonałe zbilansowaną dietę i chroni przed chorobami. Jeśli zdecydujesz się karmić piersią, zadbaj, 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.



Przygotuj się do
najważniejszej roli
w swoim życiu!

Dołącz do programu na:
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

Nestlé
Baby & me
ZDROWY START W PRZYSZŁOŚĆ

Nestlé Baby&me

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**.