

1 až 8 týden

Toto menu je sestaveno tak, že je vhodné i pro období plánování těhotenství. Pomůže vám maximalizovat plodnost a dá vašemu dítěti nejlepší start do života. Pokud už těhotná jste, pomůže vám toto menu dodat živiny, které vy i vaše dítě v tomto období potřebujete.

Pokud jste těhotná nebo plánujete přijít do jiného stavu, je důležité nyní brát denně potravinové doplňky s kyselinou listovou (viz rámeček na protější straně) a také jíst zdravou stravu.

Váš nový životní styl

Pokud jste právě zjistila, že jste těhotná, proběhne vám hlavou spousta věcí a jednou z nich může být myšlenka na to, že je

potřeba změnit dosavadní životní styl a výživu. Stejně jako na Nový rok i v den, kdy zjistíte, že jste těhotná, je čas na nová předsevzetí – máte nyní před sebou velkou příležitost, jak zlepšit kvalitu své výživy. Když uděláte zdravou změnu k lepšímu hned teď, budete z toho těžit vy i vaše dítě a pomůže vám to překlenout období po porodu.

Jídlo pro vás

Mnoho těhotných žen má obavy, jak jejich tělo bude v nadcházejících měsících vypadat. V této fázi těhotenství se vaše energetické nároky zvýší jen velice málo, takže se nechte vést svými



Pondělí

Úterý

Středa

MENU

snídaně

- ♦ Ovocný salát
- ♦ Bílý jogurt s medem
- ♦ Ovocná bulka nebo toast

- ♦ Celozrnné cereálie s mlékem
- ♦ Ovocný džus
- ♦ Banán

- ♦ Křupavý rohlík se zavařeninou
- ♦ Sýr Fromage frais s nasekanými sušenými meruňkami

oběd

- ♦ Polévka z pečené červené řepy a červené cibule
- ♦ Křupavý rohlík
- ♦ Ovocný jogurt

- ♦ Čočkový salát s divokou rýží
- ♦ Ovocný koláč
- ♦ Plátek melounu

- ♦ Velký pečený brambor plněný tuňákem a sladkou kukuřicí
- ♦ Orientální zelený salát
- ♦ Karamelový krém

večeře

- ♦ Dušená směs z „černookých“ fazolí a hub
- ♦ Rýže a brokolice
- ♦ Hruška vařená s kardamomem s čokoládovou polevou

- ♦ Teplá sýrová roláda
- ♦ Křupavý chléb
- ♦ Teplý zelený salát
- ♦ Citrónový sorbet

- ♦ Pizza s houbami, chřestem a raketou
- ♦ Kousek kořeněného mrkvového dortu

chutěmi, ale nenechte se zlákat a nejezte více, než potřebujete. Ženám, které mají těhotenství bez komplikací a jsou zdravé, se doporučuje, aby pravidelně cvičily (ideální je plavání nebo procházky) a udržovaly si aktivní životní styl. Pohyb pomáhá udržovat zpevněné svalstvo a přijatelnou váhu. Pokud máte rizikové těhotenství kvůli předchozím potratům nebo jiným

zdravotním potížím, není vhodné žádné namáhavé cvičení, takže pokud si nejste jisté, konzultujte tyto otázky se svým lékařem nebo porodní asistentkou. Starat se o své tělo, to také znamená přestat kouřit a samozřejmě nebrat drogy. Kouření v těhotenství může mít za následek nízkou porodní váhu a komplikace, jako je zvýšené riziko potratu a dlouhodobé poškození zdraví dítěte.



zaměřeno na... foláty a kyselinu listovou

Foláty (kyselina listová je syntetická verze) se přirozeně nacházejí v mnoha potravinách, ale dobrá strava sama o sobě nestačí k tomu, aby snížila riziko zadního rozštěpu páteře nebo jiné defekty neurální trubice (která tvoří míchu). Pár měsíců před otěhotněním a během prvního trimestru (1. – 12 týden) berte proto 400 µg potravinového doplňku kyseliny listové denně. V průběhu celého těhotenství jezte potraviny bohaté na foláty.

chřest, avokádo, červená řepa, strakaté fazole, růžičková kapusta, žlutý meloun, obohacené cereálie, pomeranče, špenát, celozrnný chléb a těstoviny

Cítíte se unavená?

Pokud se cítíte během dne unavená:

- ♦ Nechte si změřit zásoby železa v těle. Běžnou příčinou únavy může být anémie.
- ♦ Jezte pravidelně. Menu viz níže obsahuje nápady na zdravé jídlo, které vám pomůže v boji proti únavě.
- ♦ Jestliže potřebujete svačinku, zvolte takovou, která bude obsahovat většinu potravin s nízkým GI (viz strana 10) a dodá vám energii na několik hodin. Když budete jako hlavní jídlo jíst potraviny s nižším GI, pomůže vám to cítit se sytější na delší dobu a sníží záchvaty hladu mezi jídly.

Čtvrtek

- ♦ Vařené vejce s celozrnným toastem
- ♦ Ovocný džus z hrušky, jablka a hroznového vína
- ♦ Sendvič s kuřetem, roketou a citrónová zálivka
- ♦ Ovocný koktejl s melounem a jahodami
- ♦ Hráškové rizoto s chřestem a estragonem
- ♦ Sýr Fromage frais
- ♦ Sušenka

Pátek

- ♦ Múslí se sekanými datlemi a mléko
- ♦ Ovocný džus
- ♦ Sýr a suchary s rajčatovým salátem
- ♦ Klementinka nebo pomeranč
- ♦ Jogurt s medem
- ♦ Pikantní krůta s cizrnovou kaší
- ♦ Míchaný zeleninový salát
- ♦ Čokoládové koláčky s pekanovými ořechy

Sobota

- ♦ Jahodový mléčný koktejl
- ♦ Croissant
- ♦ Hrachová polévka s mátou
- ♦ Pečivo
- ♦ Koláčky s piniovými ořechy a javorovým sirupem
- ♦ Banán
- ♦ Taštičky z marocké tykve a cizrny
- ♦ Kuskus
- ♦ Dezert z manga a maracuji

Neděle

- ♦ Grilovaná slanina s rajčaty a houbami
- ♦ Lasagne s tuňákem a fenyklem
- ♦ Hráškový salát s avokádem
- ♦ Sorbet z černého rybízu
- ♦ Jednoduchý hovězí guláš
- ♦ Bramborová kaše
- ♦ Brokolice
- ♦ Limetková zmrzlina se zázvorem

svačinky a nápoje

Pijte 6 – 8 sklenic vody denně spolu s jinými nápoji.

Pokud se cítíte unavená, nepijte pro povzbuzení více kofeinových nápojů. Dehydrují vás, takže si místo toho dejte ovocný džus nebo velkou sklenici studené vody. Nápadů naleznete na straně 27 – 29.

Pokud chcete svačinku, volte nejdříve ovoce, zeleninu nebo polévku. Pokud potřebujete vydatnější svačinu, podívejte se na stranu 27 – 29.

Nechte se vést svým apetitem, ale nezapomínejte, že pokud nemáte podváhu, je v tomto stadiu těhotenství vaše potřeba energie zvýšena jen nepatrně.