

obsah

Úvod	4
základní fakta	6
Zdravá strava během těhotenství	7
Klíčové vitaminy a minerály	13
Zdravé přibírání na váze	17
Zdravá volba	20
Zaměřeno na jídlo	24
Problémy s jídlem a jejich řešení	29
Těhotná a vegetariánka	32
Pracovní den	34
Stravování v restauraci	36
menu a recepty	38
1. – 8. týden	40
9. – 12. týden	42
13. – 16. týden	44
17. – 20. týden	46
21. – 24. týden	48
25. – 28. týden	50
29. – 32. týden	52
33. – 36. týden	54
37. – 40. týden	56
40.+ týden	58
Lehká jídla	60
Polévky	61
Paštiky a dipy	65
Pizzy a pečivo	67
Těstoviny a obilniny	71
Ovocné povzbuzení	79
Hlavní jídla	83
Vegetariánská jídla	84
Ryby	91
Drůbež a maso	97
Saláty a zelenina	107
Studené saláty	108
Teplá zelenina	113
Něco navíc	115
Dezerty	116
Koláče a buchty	123
Rejstřík	127





Úvod

Těhotenství může být velmi vzrušujícím obdobím vašeho života, na svět přichází nový člověk a roste ve vás. Toto období, kdy plánujete budoucnost, může být také obdobím obrovských citových změn, někdy cítíte úzkost a děláte si starosti, jindy jste v euforii. Může to být čas rekapitulování, kdy si probíráte situace, které jsou za vámi, a těšíte se na život s dítětem.

Těhotenství může být také obdobím kolísavého zdraví, kdy se třeba cítíte neskutečně unavená, stěžujete si na věci, které vás nikdy netrápily, nebo naopak vypadáte krásněji a cítíte se víc sexy než kdykoliv předtím. S touto celkovou fyzickou a emocionální zkušeností je úzce spjata i vaše strava. Výživné látky, které během těhotenství konzumujete, zásobují vaše dítě základními stavebními kameny života a správná strava je nyní pravděpodobně tím největším darem, kterým přispějete ke zdraví svého dítěte. Zdravá strava je důležitou součástí zdravého života od okamžiku, kdy se rozhodnete mít dítě, po celou dobu těhotenství až do okamžiku, kdy se dítě narodí a vy se budete chtít dát zpátky do formy. Jídlo je zdrojem energie, kterou budete potřebovat k tomu, abyste se vypořádala s každodenním životem, ale může být také zdrojem potěšení, ať už se jedná o pamlsek, který si příležitostně dopřejete, nebo o vynikající oběd s rodinou a přáteli.

Recepty v této knize vznikly na základě těchto předpokladů, takže doufám, že mezi nimi najdete pokrmy, které vám budou chutnat v průběhu těhotenství, ale třeba i kdykoli jindy v budoucnu.



Jak používat tuto knihu

Těhotenská kuchařka byla navržena tak, aby vás inspirovala nápady na pokrmy, přinesla vám nové recepty, informace o stravování a radost z jídla během těhotenství a optimalizovala výživu.

ZÁKLADNÍ FAKTA vám vysvětlí vše, co potřebujete vědět o tom, co během těhotenství jíst (a co nejíst). Nalezte zde také informace o nezávadnosti potravin a hygieně, o tom, jak optimálně přibrat na váze a jak se správně stravovat v práci, v restauraci nebo na dovolené.

Kapitola o MENU vám přinese průvodce, jak se během těhotenství stravovat měsíc po měsíci. Začíná potravinami v období před otěhotněním a provede vás až k lehkým jídlům po porodu. Doporučení psaná kurzívou se týkají receptů, které najdete v knize. Přesto však mějte na paměti, že tato menu mají být pouze návodem; těhotenství každé ženy je jiné a chutě se různí, takže si je upravte tak, aby vyhovovala vašemu životnímu stylu a energetickým nárokům. Dozvíte se také, na které výživové složky se který měsíc zaměřit, a prozradíme vám některé triky, jak se vypořádat s možnými problémy v těhotenství.

Kapitola RECEPTY obsahuje mnoho receptů vytvořených tak, aby maximalizovaly výživnou hodnotu a odpovídaly tomu, jak se cítíte v různých fázích těhotenství. Řada jídel je vhodná pro celou rodinu. Pokud už děti máte, můžete je potěšit novými kulinářskými nápady. Najdete zde také chutné variace, takže se nemusíte zastavit u konkrétního receptu – zkrátka experimentujte! Dobrou chuť.