

Planiranje trudnoće

RECEPTI ZA 7 DANA

Plan prehrane za žene koje
planiraju trudnoću





65 kg

PROSJEČNA ŽENA KOJA PLANIRA TRUDNOĆU IMA 65 KG - odnosno normalnu tjelesnu masu, što je jedan od važnih čimbenika za uspješno začeće i trudnoću



UZIMANJE NADOMJESTAKA FOLNE KISELINE prije začeća, te tijekom prvih 12 tjedana trudnoće sprječava nastanak urođenih anomalija ploda

38%

ČAK 38% ŽENA KOJE PLANIRAJU TRUDNOĆU* ne uzima folnu kiselinu u obliku dodataka prehrani



35%

ČAK 35% ŽENA KOJE PLANIRAJU TRUDNOĆU* unosi jednu ili nijednu porciju voća i jednu ili nijednu porciju povrća dnevno

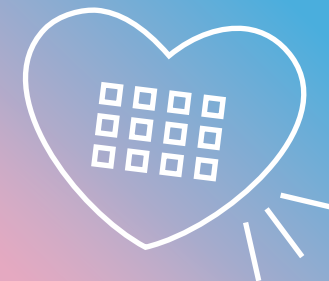
2100 kcal

JE PROSJEČNA ENERGETSKA POTREBA ŽENA KOJE PLANIRAJU TRUDNOĆU

Raznolika prehrana bogata voćem, povrćem, cjelovitim žitaricama i kvalitetnim mastima i izvorima proteina ključna je kako bi se unijeli svi potrebni nutrijenti za ostvarivanje trudnoće i zdravlje ploda



MULTIVITAMINSKI MINERALNI DODATAK PREHRANI S FOLNOM KISELINOM preporuča se ženama koje planiraju trudnoću jer sadrži mikronutrijente koji su važni za ostvarivanje trudnoće i zdravlje ploda.



ISTRAŽIVANJE NA UZORKU:

349 žena koje planiraju trudnoću

Prema velikom istraživanju koje je uključilo 349 ispitanica, žena koje planiraju trudnoću, njih 35% ima između 31 i 35 godina. Prosječna žena koja u Hrvatskoj planira trudnoću ima 65 kg, odnosno normalnu tjelesnu masu što je jedan od važnih čimbenika za uspješno začeće i zdravu trudnoću. Za ostvarivanje trudnoće izuzetno su bitni čimbenici okoliša te životne navike. Osim prekomjerne tjelesne mase plodnost umanjuju alkohol, stres, pušenje te loša prehrana uzrokujući proizvodnju nekvalitetnih jajnih stanica. Istraživanje prehrambenih navika žena koje planiraju trudnoću i trudnica u Hrvatskoj pokazalo je kako čak 35% žena koje planiraju trudnoću unose manje od jedne porcije voća i povrća dnevno. Raznolika prehrana bogata voćem, povrćem cjelovitim žitaricama i kvalitetnim mastima i izvorima proteina ključna je kako bi se unijeli svi potrebni nutrijenti za ostvarivanje trudnoće i zdravlje ploda. Izuzetno je važno unositi dovoljnu količinu folne kiseline i prije začeća te se preporuča unositi folnu kiselinu u obliku dodatka prehrani i to u količini od 400 µg od trenutka kada žena nastoji ostati trudna do 12-og tjedna trudnoće. Čak 38% žena koje planiraju trudnoću u Hrvatskoj ne uzimaju folnu kiselinu u obliku dodatka prehrani. Adekvatan unos folne kiseline može spriječiti nastanak određenih urođenih anomalija ploda, a osim unosa dodatka prehrani, preporučuje se prehranu obogatiti namirnicama bogatim folatom poput zelenog lisnatog povrća, avokada, leće i soka od naranče.

Podaci se temelje na rezultatima istraživanja provedenog u Republici Hrvatskoj na 1543 žena u suradnji s Hrvatskim društvom za kliničku prehranu Hrvatskog liječničkog zbora u kojem je sudjelovalo 70 specijalista ginekologije.

1. DAN

ENERGETSKA VRIJEDNOST	2105 kcal
UGLJIKOHIDRATI	54 % (285 g)
MASTI	25 % (60 g)
BJELANČEVINE	21 % (114 g) (% E)



DORUČAK

- *Proteinske palačinke*

SASTOJCI: zobeno brašno ili sitne zobene pahuljice usitnjene u blenderu (50 g), svježi posni sir (50 g), 1 jaje, 1 sjeckana banana, pola vrećice praška za pecivo, malo vode

PRIPREMA: Sve sastojke staviti u posudu. Miješati ručnom batilicom uz postepeno dolijevanje vode. Smjesa ne smije biti ni rijetka ni čvrsta. Na teflonsku tavu staviti 2-3 kapljice ulja te obrisati kuhinjskim papirom tek toliko da tava bude nauljena da se palačinke ne lijepe za tavu. Vatra treba biti lagana. Kad se tava zagrije, uliti manji dio smjese i žlicom oblikovati u palačinku. Kratko peći pa okrenuti na drugu stranu. Nije dobro da se plačinke osuše i postanu tvrde. Poslužiti sa svježim sirom (pola šalice 50 g) pomiješanim s pekmezom (2 žlice).

- *Svježe cijeđeni sok od naranče (2,5 dl)*



preporuka: uzmite **PreMama duo kapsulu**

MEĐUOBROK

- *Dinja, lubenica ili drugo sezonsko voće, zdjelica (400 g)*

RUČAK

- *Krem juha od graška ili neka druga povrtna juha (1 tanjur)*

- *Lososburger*

SASTOJCI ZA 2 BURGERA: losos filet (200 g), dvije žlice crvenog luka, pola žličice svježeg kopra, pola žličice pripremljenog hrena, malo meda, sol, papar, krušne mrvice (1 žličica), limunov sok (1 žličica), ulje (1 žličica)

SASTOJCI ZA UMAK: jogurt (50 g), 1 žličica senfa, 1 žličica svježeg kopra, 1 žličica svježeg vlasca ili mladog luka, malo meda

PRIPREMA: Losos ostaviti u hladnjaku preko noći da se odledi. Sastojke za umak dobro promiješati i ostaviti sa strane. Losos narezati na kockice, a zatim ga usitniti u multipraktiku (5 puta po jednu sekundu). Dodati jako sitno nasjeckan luk, kopar, hren, med, sol, papar, krušne mrvice i limunov sok i sve zajedno izmiješati u multipraktiku par puta po jednu sekundu. Oblikovati



preporuka: uzmite **PreMama duo tabletu**

VEČERA

- *Jaja benedikt*

Pecivo kajzericu (1 kom) prerezati po pola, staviti 1 krišku sira, tanku krišku slanine prepržene na malo maslaca da bude hrskava i na vrh proširano jaje ili jaje na oko (1 kom)

- *Jogurt (2,5 dcl)*

- *Maline (100 g)*

2. DAN

ENERGETSKA VRIJEDNOST	2097 kcal
UGLJIKOHIDRATI	47 % (251 g)
MASTI	32 % (78 g)
BJELANČEVINE	21 % (113 g) (% E)

DORUČAK

- *Velika palačinka iz pećnice (3 kocke)*

SASTOJCI ZA 10 KOCAKA: 3 žlice pekmeza po želji, 3 žlice maslaca od kikirikija, žličica ulja, brašno (125 g), pola žličice sode bikarbone, 1,5 žlica meda, biljno mlijeko - npr. zobeno, bademovo ili kokosovo (80 ml), 1 jaje, 1 žlica ulja.

PRIPREMA: zagrijati pećnicu na 180 stupnjeva. Namazati posudu za pečenje žličicom ulja. Pomiješati brašno i sodu bikarbonu u zdjeli pa napraviti rupu u sredini i u nju staviti jaje, mlijeko i žlicu ulja. Sve dobro izmiješati dok se ne dobije gusta smjesa. Smjesu izliti u protvan. Pekmez malo zagrijati u mikrovalnoj pećnici dok ne postane tekući (može se preskočiti ovaj korak, ali se ugrijani pekmez lakše izmiješa u kolaču). U smjesu nazmjenice položiti pekmez i maslac od kikirikija pa ga štapićem malo spiralno pomiješati radi ljepšeg izgleda. Peći oko 10-15 minuta, sve dok palačinka više nije tekuća. Izvaditi iz pećnice i sevirati.



preporuka: uzmite **PreMama duo kapsulu**

MEĐUOBROK

- *Bobičasto voće (250 g)*

- *Bademi (30 g)*

RUČAK

- *Povrtna juha po želji (1 tanjur)*

PRIPREMA: (npr.) na 2 žličice maslinova ulja propirjati češnjak, dodati sitno sjeckano povrće: kelj, mrkvu, celer, krumpir, i pirjati. Uliti vodu, skuhati povrće do kraja i djelomično usitniti štapićem mikserom, te ukuhati malo leće (umjesto sitne tjestenine).

- *Kuhano povrće mahune (50 g), žličica ulja, brokula (25 g)*

- *Integralna riža: skuhati 50 g*

- *Hrskava riba*

SASTOJCI: riba, jaje, brašno, kukuruzne pahuljice

PRIPREMA: Riblje filete (200 g) očistite od kostiju, narežite na veće komade i malo posolite sa svih strana. Samo s jedne strane ih umočite u gustu smjesu od jaja i brašna, a potom tu istu stranu uvaljajte u usitnjene kukuruzne pahuljice. Posložite ribu u paniranom stranom prema gore na pleh i pecite oko 20 mi-

nuta na 200 °C. Za to vrijeme napravite umak od jogurta (100 g): naribajte krastavce (50 g) na sitnoj strani ribeža i dodajte protisnuti češnjak.

- *Salata salata rikula (100 g), žličica ulja i malo octa ili limunovog soka*



preporuka: uzmite **PreMama duo tabletu**

VEČERA

- *Sendvič 2 kriške kruha, 2 žličice maslaca, dimljeni losos (50 g)*
- *Šalica tekućeg jogurta (2,5 dl)*

3. DAN

ENERGETSKA VRIJEDNOST	2098 kcal
UGLJIKOHIDRATI	43 % (237 g)
MASTI	35 % (83 g)
BJELANČEVINE	22 % (118 g) (% E)



DORUČAK

- Instant pahuljice od amaranta s jogurtom i voćem
SASTOJCI: amarant (50 g), jogurt (2,5 dl) kupine (100 g), med (2 žličice)
- Svježe cijeđeni sok od naranče (2,5 dl)



preporuka:
uzmite **PreMama duo kapsulu**

MEĐUOBROK

- Grožđe (300 g) ili dvije breskve
- Skyr (150 g)
- Sjemenke bundeve (30 g)

RUČAK

- Povrtna juha po želji (1 tanjur)
PRIPREMA: na 2 žličice maslinova ulja propirjati češnjak, dodati sitno sjeckano povrće: kelj, mrkva, celer, krumpir, i pirjati. Uliti vodu, skuhati povrće do kraja i djelomično usitniti štapnim mikserom.
- Riba po želji - brancin, pastrva, orada - (1 kom)
PRIPREMA: Ispeći na tavici ili u pećnici i preliti žličicom ulja i začiniti protisnutim češnjakom
- Kvinoja (60 g)
PRIPREMA: skuhati kvinoju, dodati joj nasjeckanu crvenu svježu papriku (100 g), žličicu ulja i nasjeckani mladi luk
- Zelena salata (100 g)
PRIPREMA: salatu začiniti žličicom ulja, s malo jabučnog octa i soli. Ulje, ocat i sol pomiješati s malo vode u zatvorenoj posudici i dobro promućkati da se stvori emulzija.



preporuka:
uzmite **PreMama duo tabletu**

VEČERA

- Zapečenac od starog kruha s gljivama (1 porcija)
SASTOJCI ZA 4 PORCIJE: stari kruh (200 g), maslac (2 žličice), crveni luk (četvrt glavice), začini po želji (npr. majčina dušica), gljive (100 g) - šampinjoni, bukovače, shiitake (po želji), crvena paprika (100 g), sir - npr. ementaler (100 g), 1 jaje, žličica senfa, mlijeko (100 ml), vrhnje za kuhanje (100 ml)
PRIPREMA: na maslacu propirjati luk, a zatim i gljive i papriku. Kruh narezati na kockice. Sir naribati. U nauljenu posudu za pečenje staviti pomiješano povrće s kruhom i sirom. Umutiti jaje i dodati mlijeko, vrhnje, senf i preliti preko povrća i kruha. Peći na 180 stupnjeva oko 1 sat, odnosno dok ne porumeni. Smjesu je dobro pripremiti večer prije, pa ujutro staviti u pećnicu.
- Miješana salata
SASTOJCI: rajčica, krastavac, paprika, luk (300 g) začinjena žličicom ulja i octom

4. DAN

ENERGETSKA VRIJEDNOST	2088 kcal
UGLJIKOHIDRATI	50 % (270 g)
MASTI	35 % (82 g)
BJELANČEVINE	15 % (82 g) (% E)

DORUČAK

- Smoothie od dinje i banane

SASTOJCI ZA 1 OSOBU:
dinja (150 g), banana, sok 1 naranče, žlica limunovog soka, žličica meda.



preporuka:
uzmite **PreMama duo kapsulu**

MEĐUOBROK

- Nektarina (1 kom)

RUČAK

- Tanjur juhe od rajčice s ukuhanom tjesteninom
- Pire krumpir
200 g krumpira ili batata, malo mlijeka, 1 žličica maslaca

- Patlidžan pečen na grill tavi (200 g)
Ispeći na malo ulja i ukrasiti peršinovim listom
- Piletina pečena na grill tavi na malo ulja (150 g)



preporuka:
uzmite **PreMama duo tabletu**

MEĐUOBROK

- Smrznuti desert - košarice od jogurta i voća
SASTOJCI ZA 2 KOŠARICE: 3 žlice zobenih pahuljica, 3 žlice maslaca od kikirikija, 3 žlice meda, grčki tip jogurta (150 g), pola banane, malo bobičastog voća
PRIPREMA: zobene pahuljice, maslac od kikirikija i 2 žlice meda dobro promiješati pa utisnuti u kalup za muffine (u koji ste prethodno stavili papirnati kalup za muffine), tako da se stvori donji sloj koji podsjeća na bazu cheesecakea. Jogurt zasladiti žlicom meda i pomiješati s nasjeckanom bananom te tu smjesu staviti u kalupe kao kremu. Ukasiti bobičastim voćem i zamrznuti.

VEČERA

- Bruskete caprese s avokadom
SASTOJCI: dvije kriške kruha avokado (50 g) cherry rajčice (100 g) mozzarella (100 g) aceto balsamico (2 žličice)

PRIPREMA: kruh tostirati. Jako zreli avokado namazati na kruh, zatim gore staviti narezane rajčice i mozzarellu i sve preliti s malo aceta balsamica.



5. DAN

ENERGETSKA VRIJEDNOST	2097 kcal
UGLJIKOHIDRATI	48 % (255 g)
MASTI	37 % (86 g)
BJELANČEVINE	15 % (82 g) (% E)



DORUČAK

- Probiotički jogurt (150 g)
- Svježi posni sir (100 g) i 5 rižinih krepera
- Cherry rajčice (100 g)
začiniti s 2 žličice maslinova ulja



preporuka:
uzmite **PreMama duo kapsulu**

MEĐUOBROK

- Grožđe, 300 g



RUČAK

- Juha po želji (npr. bistra pileća)
 - Pečeni batat, pileći file na naglo i kuhana integralna riža s pestom od kelja
- SASTOJCI ZA 1 OSOBU:** batat (200 g), pilećina (150 g), riža (50 g)
- **ZA PESTO:** 2 lista kelja, 2 žlice pinjola,
žlica maslinova ulja, sol i vode po potrebi

PRIPREMA: Batat oguliti i narezati na kockice. Začiniti s malo ulja, malo dimljene crvene paprike i mješavinom mediteranskog začinskog bilja. Ispeći na 180°C oko 20 do 30 minuta. U međuvremenu skuhati rižu, te napraviti pesto od kelja u blenderu. Piletinu ispeći na grill tavi (po želji marinirati sa soja sosom). Poslužiti sa salatnom (100 g) od matovilca i crvenog radiča, začiniti limunovim sokom i žličicom maslinova ulja.



preporuka:
uzmite **PreMama duo tabletu**



VEČERA

- Pašteta od konzerviranih sardina ili skuša namazana na 2 kriške tostiranog kruha

SASTOJCI: sardine u maslinovom ulju (mala konzerva)
1 žličica majoneze
1 žlica grčkog tipa jogurta
1 žličica senfa
1 tvrdo kuhano jaje,
malo limunovog soka
sol, papar
po želji: malo kiselih krastavaca i peršinovog lista

PRIPREMA: sardine očistiti od kostiju i sve sastojke izmiksati u električnoj sjeckalici.

6. DAN

ENERGETSKA VRIJEDNOST	2095 kcal
UGLJIKOHIDRATI	55 % (293 g)
MASTI	27 % (63 g)
BJELANČEVINE	18 % (97 g) (% E)



DORUČAK

- Griz od pira na mlijeku
3 žlice griza od pira, 1 šalica obranog mlijeka, žličica meda



preporuka:
uzmite **PreMama duo kapsulu**

MEĐUOBROK

- Šaka badema
- Šljive (200 g)

RUČAK

- Povrtna juha (1 tanjur)
 - Tjestenina "bolonjez" s crvenom lećom
- SASTOJCI:** nekuhana tjestenina (100 g), umak od rajčice (100 g), leća suha (70 g), crveni luk, režanj češnjaka, naribana mrkva, korijen celera i peršina

PRIPREMA: luk, češnjak, mrkvu, celer i peršin naribati ili usitniti u električnoj sjeckalici. Na malo ulja propirjati povrće, zatim dodati opranu leću i nju kratko propirjati. Uliti pasirati rajčicu i malo vode po potrebi i kuhati dok leća ne omekša, odnosno oko 15-20 minuta.

- Kupus salata
- SASTOJCI:** kupus salata (100 g), žličica ulja i ocat



preporuka:
uzmite **PreMama duo tabletu**



VEČERA

- Kukuruzna zlevanka sa špinatom (1 porcija)
- SASTOJCI ZA 4 OSOBE:** šalica kukuruznog brašna, 4 žlice bijelog brašna, šalica mlijeka, 3 jaja, svježi sir (0,5 kg), pola praška za pecivo, 3 žlice ulja, žličica soli, sitno sjeckani i blanširani špinat ili blitva

PRIPREMA: Sve sastojke osim bjelanjka umiješati tako da se dobije smjesa malo gušća od smjese za palačinke. Bjelanjke posebno utučiti u čvrsti snijeg. Snijeg polako spojiti sa smjesom i sve izliti u nautlenu kockastu keramičku ili vatrostalnu posudu za pečenje i peći 45 minuta na 200°C. Pred kraj pečenja premazati kiselim vrhnjem.

- Jogurt probiotički (2,5 dl)

7. DAN

ENERGETSKA VRIJEDNOST	2094 kcal
UGLJIKOHIDRATI	52 % (283 g)
MASTI	31 % (72 g)
BJELANČEVINE	17 % (92 g) (% E)

DORUČAK

- *Kruh s maslacem i džemom*
(2 kriške kruha, po 2 žličice maslaca i džema)
- *Probiotički jogurt (2,5 dl)*



preporuka:
uzmite **PreMama duo kapsulu**

MEĐUOBROK

- *Domaći sladoled od banane*

PRIPREMA: bananu narezati na kolutiće i preliti s malo limunovog soka te ju staviti u zamrzivač na 1 do 2 sata. Smrznutu bananu miksati u blenderu zajedno sa žlicom maslaca od kikirikija, žlicom meda i poslužiti s nektarinom ili smokvama nasjecanim na komadiće

RUČAK

- *Varivo od mahuna (ili s keljom, porilukom...) s junetinom i lećom*

SASTOJCI: junetina od buta (80 g), mahune - odnosno povrće po želji (200 g), krumpir (50 g), leća (30 g), 2 žličice maslinovog ulja, crveni luk, 1 žličica koncentrata rajčice ili nekoliko žlica pasirane, 2 režnja češnjaka, 1 žličica peršinovog lista.

PRIPREMA: Umjesto zaprške razmutiti žlicu brašna u malo hladne vode i dodati u varivo pred kraj kuhanja.

- *Salata (150 g)*
rajčica, krastavac, paprika, luk ili mladi luk – začiniti octom i žličicom ulja



preporuka:
uzmite **PreMama duo tabletu**

VEČERA

- *Dvije kriške kruha s tvrdim sirom (30 g), krastavcima i paprikom (100 g)*

- *Smokve (100 g)*

- *Pečeni slanetak za grickanje*

SASTOJCI: pola konzerve slanutka, 2 žličice ulja, sol, začinska paprika, curry, ribani parmezan (10 g)

PRIPREMA: pola konzerve slanutka ocijediti i osušiti začiniti s dvije žličice ulja posoliti i začiniti mljevenom crvenom paprikom, malo currija i 10 g ribanog parmezana i sve dobro promiješati te prebaciti na lim za pečenje obložen papirom za pečenje.

Peći 15 minuta u pećnici na 200 °C, a zatim izvaditi i promiješati da se ne zalijepi, te vratiti i peći još 15 minuta.

11

vitamina

10

minerala

sadrži

DHA

30 tableta
+
30 kapsula



PREPORUČENI DODATAK PREHRANI
za žene koje planiraju trudnoću, trudnice i dojilje

Jako je bitno da se tijelo buduće majke pripremi za zdravu trudnoću.

Zdrava prehrana važna je za dobivanje potrebnih hranjivih tvari za pripremu tijela za razdoblje trudnoće, ali unatoč svim naporima, oslanjanje samo na prehranu možda neće biti dovoljno. Stoga je važno početi uzimati dodatak prehrani koji sadrži ključne vitamine, minerale i druge mikronutrijente, a posebice folnu kiselinu, čim počnete planirati trudnoću.

PreMama duo je dodatak prehrani za žene koje planiraju trudnoću, trudnice i dojilje koji sadrži vitamine, minerale i omega-3 masne kiseline (DHA i EPA), podijeljene u tablete i kapsule. Svaka tableta sadrži 11 vitamina i 10 minerala, a kapsule su bogate omega-3 masnim kiselinama. Posebno je formulirana kako bi pomogla tijelu pripremiti se za trudnoću te kako bi zadovoljila povećane hranjive potrebe tijekom trudnoće i dojenja.

PreMama duo sadrži folnu kiselinu koja je izrazito važna u periodu planiranja trudnoće i tijekom prvih 12 tjedana trudnoće.

Saznajte više na
www.premamadu.hr.

Preporučene dnevne doze ne smiju se prekoračiti. Dodatak prehrani nije nadomjestak ili zamjena uravnoteženoj prehrani. Važno je pridržavati se uravnotežene i raznovrsne prehrane i zdravog načina života.



VITAMINOTEKA je tvrtka za savjetovanje u nutricionizmu koja već 20 godina predstavlja primarno informacijsko središte u području nutricionizma. Djelatnosti tvrtke obuhvaćaju stručni i znanstveni rad s pojedincima, populacijskim skupinama, stručnjacima, zdravstvenim ustanovama i tvrtkama na području farmacije i prehrambene industrije. Uži stručni tim Vitaminoteke čine nutricionisti s dugogodišnjim iskustvom, a brojni suradnici tvrtke su istaknuti stručnjaci iz područja medicine, farmacije, kineziologije i gastronomije.