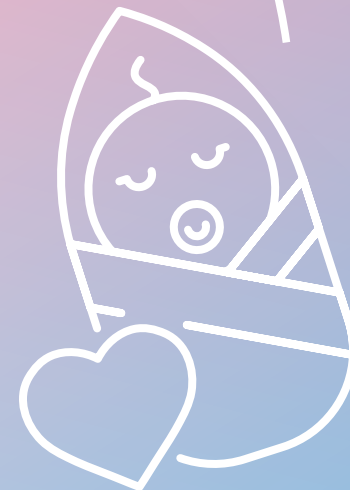
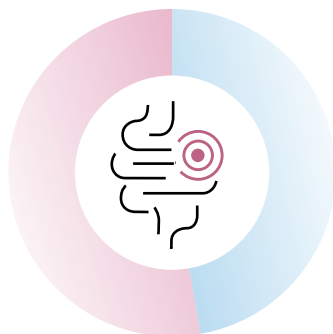


Trudnoća 7-9 MJ

RECEPTI ZA 7 DANA

Plan prehrane za trudnice u
trećem tromjesečju trudnoće





50%

trudnica u trećem tromjesečju pati od ZATVORA I HEMOROIDA, te gotovo jednako toliko od ŽGARAVICE, stoga su jela u planu prehrane prilagođena navedenom tegobama.



PLAN PREHRANE OBILUJE PREHRAMBENIM VLAKNIMA. Osim suhih šljiva i smokava pomoć kod zatvora i hemoroida nudi i psilijum.



2500 kcal

JE PROSJEČNA ENERGETSKA POTREBA TRUDNICA U TREĆEM TROMJESEČJU

U zadnjem tromjesječju energetske potrebe trudnica rastu za 300-400 kcal.



HRANA KOJA MOŽE POGORŠATI ŽGARAVICU:



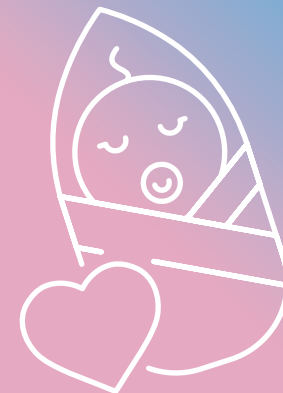
- rajčice i proizvodi od rajčica
- citrusno voće (limun, naranča, mandarina, grejp) i citrusni sokovi
- luk i češnjak
- paprika, feferoni
- kava, jaki čajevi i proizvodi s kofeinom
- pepermint
- pržena hrana
- začini (pogotovo čili, papar)
- ocat



Preporučuje se svakodnevnu prehranu nadopuniti MULTIVITAMINSKIM PRIPRAVKOM ZA TRUDNICE s dodatkom omega-3 masnih kiselina

ISTRAŽIVANJE NA UZORKU:

393 trudnice u trećem tromjesečju



U zadnjem tromjesečju zbog značajnog rasta bebe češće se javljaju probavne tegobe, zatvor i hemoroidi od kojih pati čak 50 % trudnica, dok grčeve u nogama ima 44 % trudnica te naticanje 26 %. Od žgaravice pati 51 % trudnica, stoga je i plan prehrane za treće tromjesečje prilagođen i u skladu s najčešćim simptomima i tegobama. U zadnjem tromjesečju energetske potrebe trudnica rastu za 300 - 400 kcal i na toj razini se zadržavaju i tijekom dojenja. Tako prosječne potrebe trudnica iznose 2500 kcal dnevno. U planu prehrane ograničen je unos namirnica koje bi mogle izazvati žgaravicu poput luka i češnjaka te obiluje prehranbenim vlaknima koji pomažu kod zatvora i hemoroida. Uz smokve i šljive koje stimuliraju redovito pražnjenje crijeva, psilijum odnosno ljuskice sjemenki indijskog trputca također mogu pomoći svojim sposobnostima omekšavanja stolice. Nutrijenti koji bi trebali biti u fokusu svake trudnice u poodmakloj trudnoći su željezo, kalcij, magnezij, cink, proteini i omega-3 masne kiseline. Svi ti nutrijenti važni su za rast i razvoj fetusa te za stvaranje majčinog mlijeka. Unatoč pomnom planiranju prehrane nutritivni deficiti su mogući. Posebice je prisutan nedostatak vitamina D i omega-3 masnih kiselina stoga je i u zadnjem tromjesečju uputno unositi vitamine, minerale i omega-3 masne kiseline putem dodataka prehrani osmišljenih posebno za trudnice.

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	2512 kcal
UGLJIKOHIDRATI	60 % (397 g)
MASTI	27 % (75 g)
BJELANČEVINE	13 % (82 g) (% E)

DORUČAK

- *Shake od banane i pahuljica od kvinoje*

SASTOJCI: banana (1 kom.), mlijeko (200 ml), 3 žlice usitnjenih zobnih pahuljica (20 g), 1 žlica meda, 1 žličica kokosovog ulja

PRIPREMA: Bananu oguliti, narezati na ploške i staviti u električnu sjeckalicu. Dodati mlijeko, zobene pahuljice i med i dvije žličice kokosovog ulja pa sve dobro usitniti i ugustiti psilijumom.



preporuka:
uzmite **PreMama duo kapsulu**



MEĐUOBROK

- *Frape s ananasom*

SASTOJCI: ananas (100 g), mlijeko (250 ml), 2-3 datulje namočene u malo vode i onda ocijeđene

RUČAK

- *Varivo od graha s tjesteninom*

SASTOJCI: grah namočeni i skuhan (100 g), mrkva (50 g), brašno (1 žličica), ulje (1 žlica), tjestenina (30 g), miso pasta (1 žličica)

PRIPREMA: Na ulju propirjati naribanu mrkvu. Dodati grah i tjesteninu, zaliti vodom i kuhati dok ne omekšaju, a pred kraj kuhanja dodati miso pastu. Sve usitniti štapnim mikserom i ugustiti s malo brašna razmućenog u vodi i kratko prokuhati i poslužiti.

- *Dvije kriške kruha*



preporuka:
uzmite **PreMama duo tabletu**

MEĐUOBROK

- *Jedna veća jabuka*

VEČERA

- *Namaz od cikle i slanutka*

SASTOJCI: cikla (1 kom.), kuhani slanetak (50 g), maslinovo ulje (1 žlica), sjemenke sezama (2 žlice), malo delikatesnog sušenog kvasca.

PRIPREMA: Neoguljenu ciklu ispeći u foliji u pećnici dok sasvim ne omekša. Sjemenke sezama kratko popržiti na suhoj tavi. Kada se cikla malo ohladi oguliti ju i usitniti štapnim mikserom zajedno s uljem i sjemenkama. Po potrebi dodati vode u kojoj se kuhao slanetak. Po vrhu posuti sušeni kvasac i poslužiti.

- *Dvije kriške kruha*

- *Probiotički jogurt (2,5 dl)*

- *Kokice (100 g),
pripremljene na 2 žličice ulja*

2. DAN

ENERGETSKA VRIJEDNOST	2516 kcal
UGLJIKOHIDRATI	53 % (338 g)
MASTI	30 % (83 g)
BJELANČEVINE	17 % (113 g) (% E)

DORUČAK

- *Domaći voćni jogurt s chia sjemenkama*

SASTOJCI: grčki tip jogurta (2,5 dl), jedan kivi, bademi (8 g), mljevene lanene sjemenke (1 žličica), chia sjemenke (30 g), malo cimeta po želji

PRIPREMA: Chia sjemenke i mljevene lanene sjemenke dodati u jogurt, pričekati 10 minuta da se malo zgusne, te dodati bademe, kivi i cimet.



preporuka:
uzmite **PreMama duo kapsulu**

MEĐUOBROK

- *Kruška*

- *Krekeri od kukuruza (4 kom.)*

RUČAK

- *Bistra pileća juha s mrkvicom i ukuhanom tjesteninom (1 tanjur)*

- *Loptice od puretine*

SASTOJCI: mljevena puretina (180 g), žlica parmezana, krušne mrvice (15 g), timjan, žličica maslinovog ulja za pečenje

PRIPREMA: Mljevenu puretinu pomiješati s ostalim sastojcima i oblikovati loptice. Složiti ih na papir za pečenje, pokapati s maslinovim uljem i peći u pećnici 20-ak minuta na 200 °C. Nakon 10 minuta pečenja okrenuti loptice.

- *Pire od batata*

SASTOJCI: batat (200 g), nekoliko kapi maslinovog ulja, sol, papar.

PRIPREMA: Batat dobro oprati, ne treba ga guliti i skuhati u slanoj vodi. Ocijediti kada je mekan, začiniti, dodati maslinovog ulja i malo mlijeka po potrebi te ga zgneti u pire.

- *Salata od matovilca*

SASTOJCI: matovilac 100 g, maslinovo ulje.



preporuka:
uzmite **PreMama duo tabletu**

MEĐUOBROK

- *Probiotički jogurt (2,5 dl)*

- *Dvopek (50 g)*

VEČERA

- *Dvije kriške kruha sa svježim sirom (50 g)*

- *Riža na bademovom mlijeku s višnjama*

SASTOJCI: riža (50 g), bademovo mlijeko (250 ml), smrznute višnje (100 g), ekstrakt ili pasta vanilije, žličica meda

PRIPREMA: Rižu kuhati na laganoj vatri u bademovom mlijeku dok ne bude sasvim mekana. U međuvremenu u tavi zagrijati višnje, uliti malo vode, začiniti s vanilijom i medom te pirjati dok višnje ne postanu sirupaste. Rižu prelići umakom od višanja i poslužiti.

3. DAN

ENERGETSKA VRIJEDNOST	2514 kcal
UGLJIKOHIDRATI	54 % (302 g)
MASTI	31 % (118 g)
BJELANČEVINE	15 % (85 g) (% E)

DORUČAK

- *Kaša od kvinoje*

SASTOJCI: pahuljice od kvinoje (50 g), mlijeko (250 ml), sušene brusnice (žlica, oko 15 g), žličica chia sjemenki, žličica meda, žlica kokosovog ulja, sjemenke bundeve (20 g)

PRIPREMA: Zagrijati 250 ml mlijeka, ubaciti zobene pahuljice, brusnice i kuhati 1 minutu nakon što zavrije. Umiješati žličicu chia sjemenki. Skinuti s vatre i zasladiti.

- *Sok od mrkve, cikle i jabuke (2,5 dl)*



preporuka:
uzmite **PreMama duo kapsulu**

MEĐUOBROK

- *Smoothie*

SASTOJCI: banana, pola avokada, chia sjemenke, žličica, napitak od kokosa (kokosovo mlijeko)

PRIPREMA: Sve sastojke usitniti u blenderu. Ostaviti smoothie da odstoji barem 10-15 minuta dok chia sjemenke ne omekane.

RUČAK

- *Riža s mrkvom i graškom*

SASTOJCI: integralna riža (50 g), mrkva (50 g), grašak (100 g), 2 žličice ulja, prstohvat kurkume i đumbira u prahu

- *Šampinjoni (100 g)*
Šampinjone peći na žličici ulja. Začiniti majčinom dušicom.

- *Kuhana piletina, file (200 g)*

- *Zelena salata (100 g)*
Začiniti salatu žličicom ulja.



preporuka:
uzmite **PreMama duo tabletu**

MEĐUOBROK

- *Banana*

- *Probiotički jogurt (2,5 dl)*

VEČERA

- *Kremasta palenta*

SASTOJCI: instant palenta (50 g), mlijeko (250 ml), žličica maslinovog ulja

PRIPREMA: Mlijeko zagrijavati u lončicu dok ne zavrije. Polako dodavati palentu, cijelo vrijeme miješajući i kuhati prema uputi na ambalaži. Po završetku kuhanja, dodati ulje, po želji zasladiti s malo meda

- *Borovnice (200 g)*



4. DAN

ENERGETSKA VRIJEDNOST	2496 kcal
UGLJIKOHIDRATI	55 % (362 g)
MASTI	31 % (91 g)
BJELANČEVINE	14 % (87 g) (% E)

DORUČAK

- *Heljđin griz na mlijeku*

SASTOJCI: griz (50 g), mlijeko po želji - kravlje, rižino ili kokosovo (250 ml), 2 žličice meda ili agavina sirupa, 2 žličice praha rogača

PRIPREMA: Zagrijati mlijeko dok ne zavrije, te polako dodati griz pomiješan sa sladilom. Neprekidno miješajući kuhati 5 minuta. Skinuti s vatre te umiješati prah rogača.



preporuka:
uzmite **PreMama duo kapsulu**

MEĐUOBROK

- *Ljubičasti smoothie*

SASTOJCI: 1 banana, zamrznute borovnice (dvije žlice), 3 suhe šljive, sok od cikle (1 dl), pola avokada

PRIPREMA: Suhe šljive namočiti u vodi najmanje 15 minuta, a zatim ih ocijediti. Sve sastojke staviti u blender i usitniti dok se ne dobije jednolika smjesa.

RUČAK

- *Bistra juha s noklicama i cvjetačom (1 tanjur)*

- *Pire od pečenog batata i kuhana teletina*

SASTOJCI: batat (150 g), ulje (2 žličice), teletina iz juhe (200 g)

PRIPREMA: Batat malo nauljiti i ispeći u pećnici, te zatim zgnječiti u pire. Poslužiti s kuhanom teletinom (200 g).

- *Popečci od graha*

SASTOJCI: jaje, kuhani grah 50 g, naribana mrkva 50 g, peršinov list, malo brašna (1 žlica), krušne mrvice, malo ulja za premazati

PRIPREMA: Pomiješati sve sastojke i oblikovati popečke te ih uvaljati u krušne mrvice, pošpricati uljem i ispeći u pećnici na 200 °C oko 20 minuta uz okretanje na pola pečenja.



preporuka:
uzmite **PreMama duo tabletu**

MEĐUOBROK

- *Smoothie*

SASTOJCI: banana, kokosovo mlijeko (200 ml), ananas (100 g), 2 žličice agavina sirupa

VEČERA

- *Farinata (kruh od slanutkovog brašna), pojedsti 1/4*

SASTOJCI: brašno od slanutka (200 g), mlaka voda (500 ml), 1 žličica soli, nekoliko iglica ružmarina, papar, maslinovo ulje (4 žlice)

PRIPREMA: Brašno pomiješati sa maslinovim uljem i začiniti solju. Miješati pjenjačom i postupno dodavati mlaku vodu. Tijesto mora biti poput smjese za palačinke. Pustiti ga da odleži sat vremena u hladnjaku. Okrugli kalup za pečenje premazati maslinovim uljem i zagrijati u pećnici na 250 °C. U smjesu umiješati ružmarin i uliti u vrući kalup. Peći 20-ak minuta.

- *Probiotički jogurt (2,5 dl)*



5. DAN

ENERGETSKA VRIJEDNOST	2519 kcal
UGLJIKOHIDRATI	61 % (405 g)
MASTI	24 % (68 g)
BJELANČEVINE	15 % (95 g) (% E)

DORUČAK

- *Kašica od malina*

SASTOJCI: zamrznute maline (100 g), banana, mlijeko (250 ml), rižine pahuljice ili pahuljice od amaranta (50 g)

PRIPREMA: Bananu, maline i mlijeko izmiksati i zatim dodati rižine pahuljice.



preporuka:
uzmite **PreMama duo** kapsulu

MEĐUOBROK

- *Krekeri od kukuruza (5 kom)*
- *Probiotički jogurt (2,5 dl)*
- *Borovnice (250 g)*



RUČAK

- *Varivo od poriluka, leća i proso*

SASTOJCI: teletina ili piletina (100 g), leća (50 g), proso (20 g), poriluk (50 g), batat (100 g), ulje (1 žličica)

PRIPREMA: Teletinu narezati na kockice i propirjati, zatim dodati sitno nasjeckan poriluk, propirjati i dodati ostale sastojke. Zaliti vodom i kuhati dok povrće ne omekša.

- *Farinata od prethodnog dana, 1/4*



preporuka:
uzmite **PreMama duo** tabletu

MEĐUOBROK

- *Puding s pečenim kruškama, chia sjemenkama i zobenim vrhnjem*

SASTOJCI: 2 kruške, 2 žlice chia sjemenki, malo cimeta, žlica agavina sirupa, zobeno vrhnje (80 ml), žličica kukuruznog škroba

PRIPREMA: Kruške oguliti, narezati na komade, začiniti cimetom i agavinim sirupom i ispeći u pećnici na 200 °C dok ne omekšaju, a zatim ih usitniti štapnim mikserom. U lončiću zagrijati zobeno vrhnje i umiješati kukuruzni škrob te kratko prokuha-

ti. Zatim umiješati chia sjemenke i pustiti da se ohladi. Kruške servirati u zdjelicu te na vrh dodati kokosovo vrhnje s chia sjemenkama.

VEČERA

- *Kukuruzna pogača (porcija 1/4 pogače)*

SASTOJCI: 1 šalica kukuruzne krupice
1 šalica naribane bundeve ili tikvica
1/4 žličice soli
1,5 šalica gazirane mineralne vode
1 šalica mlijeka
2 žlice maslinovog ili suncokretovog ulja

PRIPREMA: Pećnicu zagrijte na 220 °C. Naribajte tikvicu. Pomiješajte sol i kukuruznu krupicu pa umiješajte tikvicu. Sve skupa dobro promiješajte s mlijekom i mineralnom vodom. Uljem premažite protvan (20x30 cm) i ulijte smjesu. Stavite u pećnicu pa pecite 30 minuta ili dok se rubovi ne zarumene.

6. DAN

ENERGETSKA VRIJEDNOST	2520 kcal
UGLJIKOHIDRATI	50 % (301 g)
MASTI	33 % (106 g)
BJELANČEVINE	17 % (110 g) (% E)

DORUČAK

- *Dvije kriške kruha s namazom od badema ili kikirikija i kolutićima banane, zaslađene medom i listićima tostiranog kokosa*
- *Jogurt (2,5 dl)*



preporuka:
uzmite **PreMama duo** kapsulu

MEĐUOBROK

- *Lubenica (250 g) ili drugo sezonsko voće*
- *Badem (30 g)*



RUČAK

- *Tortilja s jajima*

SASTOJCI ZA 1 OSOBU: 1 jaje, 1 tortilja, namaz od sušenih rajčica (pesto rosso), 1 žličica, šampinjoni (2-3 komada), nasjeckane crne masline (2-3 komada), malo soli, žličica maslinova ulja

PRIPREMA: Jaje razmutite u zdjelici, dodajte mu peršin i malo soli. Gljive i masline nasjeckajte i stavite sa strane. Tortilju premažite namazom od sušenih rajčica. Na zagrijano ulje u tavi ulijte jaje, te nakon par sekundi kad se jaje malo zapeče dodajte na vrh šampinjone i masline, a zatim uzmite tortilju i zalijepite ju na jaja s namazom stranom. Sve malo pritisnite spatulom. Kad je jaje dobro pečeno sve pažljivo okrenite i tortilju još kratko zapečite. Stavite ju sa strane i zamotajte kad se malo ohladi. Kako bi bolje zadržala oblik tortilju možete zamotati u aluminijsku foliju.

- *Jogurt (2,5 dl)*



preporuka:
uzmite **PreMama duo** tabletu

MEĐUOBROK

- *Sjemenke bundeve (30 g)*
- *Suhe šljive (50 g)*

VEČERA

- *Pečena pastrva*
Pastrvu ispeći na tavici ili u pećnici. Preliti žličicom ulja.
- *Kuskus s brokulom*
Kuskus (60 g) preleti vrućom slanom vodom, dodati žličicu ulja i žličicu svježeg peršina i brokulu (150 g) pripremljenu na pari. Po želji dodati malo nasjeckanog mladog luka.
- *Zelena salata*
100 g zelene salate začiniti žličicom ulja
- *Puding (125 g)*

7. DAN

ENERGETSKA VRIJEDNOST	2527 kcal
UGLJIKOHIDRATI	50 % (337 g)
MASTI	35 % (97 g)
BJELANČEVINE	17 % (100 g) (% E)

DORUČAK

- Dvije kriške kruha s domaćim namazom (1 porcija) od kikirikija ili lješnjaka

SASTOJCI ZA ČOKOLADNI NAMAZ ZA 2 PORCIJE:
2,5 žlice kikiriki maslaca (ili maslaca od lješnjaka),
1 žličica nezaslađenog kakao praha, 50 g meda

- Šalica mlijeka (2,5 dl)



preporuka:
uzmite **PreMama duo kapsulu**

MEĐUOBROK

- Kuhani kukuruz (2 kom. ili 200 g)
- Dinja (200 g)

RUČAK

- Riblji taco

SASTOJCI:

ZA PRIOLOG: naribani kupus (20 g), 1/4 naribane mrkve, svježi krastavac (50 g), par kapi limunovog soka, 1 žličica majoneze

ZA RIBU: 1 žlica brašna, sol, papar, dimljena slatka paprika, file bakalara (80 g), žlica ulja za prženje

ZA TORTILJE: 2 tortilje, avokado narezan na trakice (25 g), gotovi umak od rajčice (50 g)

PRIPREMA: Napraviti prilog miješanjem svih sastojaka. File ribe osušiti i uvaljati u mješavinu brašna i začina, te ispeći u tavi na ulju. Pečenu ribu natrgati na manje komade. U zagrijane tortilje staviti prilog, na njega ribu i sve upotpuniti trakicama avokada. Zatvoriti i poslužiti uz gotovi umak od rajčice.

- Sok od naranče (2,5 dl)



preporuka:
uzmite **PreMama duo tabletu**

11
vitamina

10
minerala

sadrži
DHA

30 tableta
+
30 kapsula



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

Pravilna prehrana važna je za dobivanje potrebnih hranjivih tvari tijekom trudnoće i ključna je za zdravlje majke i djeteta, ali unatoč svim naporima, oslanjanje samo na prehranu možda neće biti dovoljno. Stoga se preporučuje unos vitaminsko-mineralnog dodatka prehrani koji nadoknađuje nutritivne nedostatke.

Nutrijenti koji bi trebali biti u fokusu svake trudnice u podmakloj trudnoći su željezo, kalcij, magnezij, cink, proteini i omega-3 masne kiseline. Svi ti nutrijenti važni su za rast i razvoj fetusa te za stvaranje majčinog mlijeka.

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.

Omega-3 masne kiseline, a posebno dokosaheksaenska kiselina (DHA), su vrlo važan sastojak dodatka prehrani PreMama duo. Unos DHA tijekom trudnoće i dojenja doprinosi normalnom razvoju mozga i oka fetusa i dojenčadi. Povoljan učinak postiže se unosom 200 mg DHA na dan uz preporučeni dnevni unos omega-3 masnih kiselina za odrasle, npr. 250 mg DHA i eikosapentaenska kiselina (EPA).

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.

MEĐUOBROK

- Bučine koštice (30 g)
- Sušene brusnice (50 g)

VEČERA

- Pečeni slanutak i cvjetača s feta sirom i jajem

SASTOJCI: cvjetača (100 g), slanutak (pola konzerve ili 120 g), žlica maslinovog ulja, slatka mljevena paprika, jedno jaje, feta sir (50 g)

PRIPREMA: Slanutak i cvjetaču dobro izmiješati s uljem i začinima i ispeći na papiru za pečenje u pećnici oko 30 minuta na 200 °C. Poslužiti s jajem pečenim na oko i feta sirom.

- Jogurt (2,5 dl)



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.