

# Trudnoća 1-3 MJ

RECEPTI ZA 7 DANA

Plan prehrane za trudnice u  
prvom tromjesečju trudnoće





67%

67% TRUDNICA U PRVOM TROMJESEČJU PATI OD MUČNINE, dok 32% povraća, stoga plan prehrane sadrži lako probavljiva jela bez intenzivnih okusa i mirisa.



ĐUMBIR - KORISNA NAMIRNICA  
Osim što oplemenjuje jela aromama, đumbir može ublažiti mučninu i nadutost.



GOTOVO 34% trudnica u prvom tromjesečju NE PIJE KAVU!

≈ 34%



2100 kcal

JE PROSJEČNA ENERGETSKA POTREBA TRUDNICA U PRVOM TROMJESEČJU

Prehrana tijekom prvog tromjesečja treba biti raznolika, a energetska unos ne treba povećavati.



Preporučuje se svakodnevnu prehranu nadopuniti DODATKOM FOLNE KISELINE I MULTIVITAMINSKIM PRIPRAVKOM DIZAJNIRANIM ZA TRUDNICE koji nadoknađuje nutritivne nedostatke



ISTRAŽIVANJE NA UZORKU:

## 400 trudnica u prvom tromjesečju

Planiranje prehrane u prvom tromjesečju može biti izazovno zbog karakterističnih simptoma poput mučnine i povraćanja, nadutosti i žgaravice te pojačane osjetljivosti na mirise. U velikom istraživanju provedenom u Hrvatskoj na 400 trudnica u prvom tromjesečju trudnoće, njih 67% ima mučninu, a 32% trudnica povraća, stoga jelovnik za prvo tromjesečje sadrži lako probavljiva, blaga jela bez intenzivnih okusa i mirisa kako bi ublažio najčešće trudničke tegobe. Ostale prehrambene strategije prvog tromjesečja uključuju redovite manje obroke koji ne sadrže namirnice koje bi mogle pogoršavati tegobe, a radi se o luk, češnjaku, citrusima, rajčici, octu, ljutoj i jako začinjenoj hrani. Od namirnica koje mogu biti korisne kod navedenih tegoba ističe se đumbir koji, osim što jela oplemenjuje aromama, može pomoći ublažiti mučninu i nadutost. Prvo tromjesečje razdoblje je implantacije ploda, razvoja organa i brzog rasta, stoga je prehrana u tom razdoblju posebno važna. Prehrana tijekom prvog tromjesečja mora biti raznolika, temeljiti se na cjelovitim žitaricama, voću, povrću i kvalitetnim izvorima bjelanjčevina i masti. Gladovanje je strogo zabranjeno, a doručak se ne smije izostavljati. Također, vrlo je važno svakodnevnu prehranu nadopuniti dodatkom folne kiseline i multivitaminom pripravkom dizajniranim za trudnice koji nadoknađuje nutritivne nedostatke. Energetska unos nije potrebno povećavati tijekom prvog tromjesečja trudnoće, a prosječne energetske potrebe trudnice u prvom tromjesečju u Hrvatskoj iznose 2100 kcal.

# 1. DAN

ENERGETSKA VRIJEDNOST	2100 kcal
UGLJIKOHIDRATI	51 % (273 g)
MASTI	31 % (72 g)
BJELANČEVINE	18 % (96 g) (% E)

## DORUČAK

- Griz od pira (50 g) s kravljim ili zobenim mlijekom (250 ml) i medom (1 žličica)



preporuka:  
uzmite **PreMama duo kapsulu**

## MEĐUOBROK

- Kefir (2,5 dl)
- Rižini krekeri (4 komada)



## RUČAK

- Gusta juha od buče

**SASTOJCI:** buča (100 g), krumpir (50 g), zobeno ili obično vrhnje za kuhanje (1 žlica), maslinovo ulje (1 žličica)

**PRIPREMA:** buču i krumpir propirjati na ulju, zatim zaliti vodom i kuhati dok ne omekšaju. Usitniti štapnim mikserom i dodati žlicu zobenog vrhnja i nasjeckan peršinov list.

- Riba pečena u pećnici s povrćem

**SASTOJCI:** riba po želji (200 g), batat (50 g), krumpir (50 g), mrkva (50 g), brokula (100 g), maslinovo ulje (1 žlica), sol.

**PRIPREMA:** povrće očistiti i narezati na jednake komade. Začiniti i peći u pećnici na 200 °C zajedno s ribom pokriveno folijom 30-ak minuta.

- Salata od matovilca

**SASTOJCI:** matovilac (100 g), žličica maslinovog ulja.



preporuka:  
uzmite **PreMama duo tabletu**

## MEĐUOBROK

- Kruška (1 srednji komad) naribati i oguliti
- Rižini krekeri, 4 kom

## VEČERA

- Rižoto od piletine s malo graška

**SASTOJCI:** riža (70 g), žličica maslinovog ulja, bijelo pileće meso (100 g), 1 žlica smrznutog graška, sol.

**PRIPREMA:** na maslinovom ulju pirjati grašak i piletinu, dodati rižu. Podlijevati vodom dok riža ne omekani te začiniti po želji.

- Salata od mrkve

**SASTOJCI:** mrkva 150 g, žličica maslinovog ulja

# 2. DAN

ENERGETSKA VRIJEDNOST	2107 kcal
UGLJIKOHIDRATI	47 % (252 g)
MASTI	31 % (89 g)
BJELANČEVINE	16% (87 g) (% E)

## DORUČAK

- Heljdine pahuljice sa chia sjemenkama i borovnicama

**SASTOJCI:** heljdine pahuljice (50 g), kefir (250 ml), žlica chia sjemenki, žličica meda, cimet po želji.

**PRIPREMA:** heljdine pahuljice i chia sjemenke pomiješati s kefirom i ostaviti da nabubre 20-ak minuta. Zatim dodati med i cimet po želji (prstohvat) i ukrasiti borovnicama.



preporuka:  
uzmite **PreMama duo kapsulu**

## MEĐUOBROK

- Banana (1 komad)
- Probiotički jogurt (2,5 dl)

## RUČAK

- Gusta povrtna juha s ukuhanom lećom (1 tanjur)

**PRIPREMA:** skuhati povrće npr. malo mrkve, krumpira, batata, pastrnjaka, cvjetače) u vodi u kojoj se kuhala piletina. Sve pasirati i dodati kuhanu leću (1 žlicu, može i konzervirana) i žličicu maslinova ulja i kratko prokuhati

- Kuhana piletina (180 g) - bijelo meso

- Pire od krumpira i cvjetače

**SASTOJCI:** 100 g krumpira, 100 g cvjetače, 1 žličica maslinovog ulje

**PRIPREMA:** skuhati krumpir i cvjetaču. Usitniti štapnim mikserom. Začiniti maslinovim uljem.



preporuka:  
uzmite **PreMama duo tabletu**

## MEĐUOBROK

- Domaće energetske pločice od banane (podijeliti na 10 komada, pojesti 2 kom)

**SASTOJCI:** 2 banane (250 g), 2 šalice zobenih pahuljica (300 g), pola šalice sjeckanih badema (50 g), pola šalice sjeckanih datulja (70 g), malo cimeta, prstohvat soli

**PRIPREMA:** uključiti pećnicu na 180 °C, banane zgnječiti u pire te dodati ostale sastojke i dobro promiješati. Smjesu staviti na papir za pečenje u zdjelu za pečenje i peći 30 minuta.

## VEČERA

- Kuhana piletina (100 g)

- Kuhani mladi špinat

**SASTOJCI:** špinat (100 g), žličica maslinovog ulja



# 3. DAN

ENERGETSKA VRIJEDNOST	2091 kcal
UGLJIKOHIDRATI	51 % (272 g)
MASTI	32 % (77 g)
BJELANČEVINE	17 % (94 g) (% E)

## DORUČAK

- Dvije kriške graham kruha
- Svježi sir (50 g)
- Pureća šunka (50 g)



preporuka:  
uzmite **PreMama duo kapsulu**

## MEĐUOBROK

- Domaće energetske pločice (2 kom)

## RUČAK

- Pureći (ili pileći) file s umakom od jogurta, povrće na pari i kuhana heljda

**SASTOJCI ZA 1 OSOBU:** mješavina različitog povrća npr. brokula, cvjetača, mrkva (200 g), pureći ili pileći file (150 g), heljda (60g), čvrsti jogurt (100 g), 2 žličice svježeg kopra, sol, papar, žličica maslinovog ulja.

**PRIPREMA:** Pureći ili pileći file staviti u plastičnu vrećicu za zamrzavanje (ili obložiti prozirnom folijom) pa istući batom.



Dodati žličicu maslinova ulja, sol, papar i ostaviti ga sa strane. Povrće kuhati na pari ili u slanoj vodi pri čemu treba paziti da se ne prekuha. Pureći file ispeći na grill tavi na jakoj vatri s jedne i druge strane. Skuhati heljdu. U jogurt umiješati nasjeckani svježi kopar i poslužiti kao umak uz meso, povrće i kuhanu heljdu.

- Zelena salata pomiješana s rikolom  
100 g rikola salate začiniti s jednom žličicom maslinovog ulja



preporuka:  
uzmite **PreMama duo tabletu**

## MEĐUOBROK

- Kolač od prosa i jabuka (1/10 = jedna porcija)

**SASTOJCI:** 2 šalice prosa, 4 šalice mlijeka, snijeg od 2 bjelanjka, 2 žumanjka, 50 g usitnjenih badema, 2 žlice meda, 3 komada voća po želji (jabuka, kruška, kivi)

**PRIPREMA:** Proso natopiti u vodi da nabubri pa ga kuhati u 4 šalice mlijeka. Istući bjelanjke u snijeg. Proso pomiješati sa žumanjcima, bademima i medom. Spojiti bjelanjke s prosom. Vatrostalnu posudu premazati maslacem pa slagati red smjese pa red voća. Peći na 200 °C oko 30 minuta.



# 4. DAN

ENERGETSKA VRIJEDNOST	2094 kcal
UGLJIKOHIDRATI	54 % (292 g)
MASTI	29 % (68 g)
BJELANČEVINE	17 % (89 g) (% E)

## DORUČAK

- Kaša od kvinoje s bananom

**SASTOJCI ZA 1 OSOBU:** pahuljice od kvinoje (50 g), šalica mlijeka (250 ml), prstohvat cimeta, banana.

**PRIPREMA:** Prokuhati mlijeko, dodati pahuljice, bananu narezanu na kolutiće i cimet. Smanjiti vatru na najmanje i kuhati 1 minutu.



preporuka:  
uzmite **PreMama duo kapsulu**

## MEĐUOBROK

- Svježi sir (100 g) s kefirom (100 g)
- Mrkva i korabica narezane na štapiće (100 g)
- Dvije kriške kruha



## RUČAK

- Povrtna juha s prosom ili sa sitnom tjesteninom za juhu (1 porcija)

**SASTOJCI ZA 2 PORCIJE:** 1 mali krumpir, 1 mala mrkva, četvrt korabice, komadić korijena celera, komadić korijena peršina, pola manje glavice brokule, šaka prosa, 2 žličice maslinova ulja, sol

**PRIPREMA:** proso skuhati u posebnom lončiću. Povrće, osim brokule, zaliti vodom pustiti da zavrije pa dodati piletinu. Kuhati 10-ak minuta, zatim dodati brokulu i kuhati još 10-ak minuta. Usitniti štapnim mikserom i dodati kuhani proso. Začiniti s maslinovim uljem. Piletinu izvaditi iz juhe i poslužiti kao glavno jelo.

- Pire od batata i cvjetače s pilećim fileom  
**SASTOJCI ZA 1 OSOBU:** batat (100 g), cvjetača (100 g), pileći file (150 g), žličica maslaca, sol

**PRIPREMA:** batat narezati na kockice i skuhati zajedno s nekoliko cvjetiča cvjetače i pilećim fileom. Izvaditi pileći file, a kuhano povrće usitniti štapnim mikserom i začiniti sa žličicom maslaca i malo soli.

## VEČERA

- Salata s avokadom, svježim sirom i heljdom

**SASTOJCI:** pola zrelog avokada, rikola, zelena salata, radič (100 g), svježi sir (50 g), žličica sjemenki bundeve, heljda (30 g), naribana mrkva 50 g.

**SASTOJCI ZA DRESSING:** žličica maslinovog ulja, 2-3 žlice jogurta, malo naribanog svježeg đumbira ili đumbira u prahu

**PRIPREMA:** Skuhati heljdu. Izmiješati sastojke za salatu i začiniti dressingom.

- Salata od matovilca  
100 g matovilca začiniti sa žličicom maslinovog ulja



preporuka:  
uzmite **PreMama duo tabletu**

## VEČERA

- Rižoto s gljivama

**SASTOJCI:** integralna riža (70 g), gljive po želji (150 g), dvije žličice maslinovog ulja, žličica sjeckanog svježeg peršina, 1 mala mrkva, 1 mali korijen peršina, stabljika celera (30 g)

**PRIPREMA:** na maslinovom ulju pirjati sitno nasjeckanu mrkvu te peršin i celer narezane na sitne kockice. Dodati i gljive te kratko pirjati. Dodati kuhanu integralnu rižu i promiješati. Poslužiti sa žlicom parmezana.

# 5. DAN

ENERGETSKA VRIJEDNOST	2110 kcal
UGLJIKOHIDRATI	54 % (288 g)
MASTI	30 % (72 g)
BJELANČEVINE	16 % (90 g) (% E)

## DORUČAK

- *Palenta s jogurtom*

**PRIPREMA:** palentu (50g) skuhati u vodi uz dodatak jedne žličice maslinova ulja. Poslužiti s jogurtom (150 ml).



**preporuka:**  
uzmite **PreMama duo kapsulu**

## MEĐUOBROK

- *Voćni smoothie*

**SASTOJCI:** banana, pola šalice voća po želji (primjerice smrznute borovnice, šumsko voće, višnje - pustiti ih da se malo ugriju prije miksiranja), jogurt (150 ml), malo cimeta

**PRIPREMA:** Sve sastojke izmiksati u blenderu.

- *3 rižina krekeri*

# 6. DAN

ENERGETSKA VRIJEDNOST	2100 kcal
UGLJIKOHIDRATI	40 % (224 g)
MASTI	40 % (93 g)
BJELANČEVINE	20% (102 g) (% E)

## DORUČAK

- *Dvopek (50 g)*
- *Sirni namaz (3 žlice)*
- *Probiotički jogurt (2 dl)*



**preporuka:**  
uzmite **PreMama duo kapsulu**

## MEĐUOBROK

- *Zreli, mekani kivi (1 kom)*
- *Bademi (30 g)*
- *Rižini krekeri (3 kom)*



## RUČAK

- *Salata s tjesteninom i ribom*

**SASTOJCI:** kuhana leća (100 g)  
tjestenina (50 g)  
žlica maslinova ulja  
kuhani špinat (100 g)  
smrznuti ili konzervirani kukuruz (50 g)  
kuhani file oslića (150 g)  
masline (25 g)

**PRIPREMA:** skuhati oko 30 g leće u slanoj vodi ili koristiti leću iz konzerve. Skuhati tjesteninu u slanoj vodi i ribu odvojeno. Sve sastojke pomiješati i dodatno posoliti po potrebi.



**preporuka:**  
uzmite **PreMama duo tabletu**

## MEĐUOBROK

- *Rižini krekeri (3 kom)*
- *Bademi (šaka, odnosno oko 30 g)*
- *1 jabuka*



## RUČAK

- *Pire od krumpira i bundeve (300 g)*

**PRIPREMA:** skuhati zajedno 200 g buče i 100 g krumpira, propasirati ih i dodati 1 žličicu maslaca

- *Zelena salata*  
100 g salate začiniti žličicom maslinovog ulja
- *Kuhani pileći zabatak (1 kom)*



**preporuka:**  
uzmite **PreMama duo tabletu**

## MEĐUOBROK

- *Banana*
- *Rižini krekeri (3 kom)*

## VEČERA

- *Namaz od slanutka sa štapićima od mrkve*

**SASTOJCI (ZA 1 OSOBU):**

slanutak, kuhani ili iz konzerve (100 g)  
1 žličica tahini paste ili 1 žličica sjemenki sezama  
dvije žličice maslinovog ulja

**PRIPREMA:** sve sastojke za namaz izmiksati u mikseru i po potrebi dodati vode. 1 veću mrkvu oguliti i narezati na štapiće.

- *Jedna kriška tostiranog graham kruha*

## VEČERA

- *Polpete od špinata*

**SASTOJCI:** špinat (200 g), kukuruz (50 g), mrvica (15 g), 1 bjelanjak, maslinovo ulje (1 žličica), sol, papar, parmezan (15 g)

**PRIPREMA:** špinat blanširati, pomiješati s ostalim sastojcima i formirati polpete. Polpete peći u pećnici 20-ak minuta. Na pola pečenja ih preokrenuti.

- *Dresing od jogurta*

**SASTOJCI:** grčki jogurt (1 dl), žličica maslinovog ulja, svježi ili sušeni kopar, malo soli i papra.

- *Kuhana riža i leća*  
(30 g riže i 30 g leće) uz dodatak žličice ulja
- *Lisnata mlada salata*  
100 g salate začiniti 1 žličicom maslinovog ulja

# 7. DAN

ENERGETSKA VRIJEDNOST	1112 kcal
UGLJIKOHIDRATI	51 % (274 g)
MASTI	33 % (82 g)
BJELANČEVINE	16 % (89 g) (% E)

## DORUČAK

### • Čokoladni chia puding

**SASTOJCI:** mlijeko (200 ml), 1 mala banana, chia sjemenke (30 g), žličica gorkog kakao praha, čips od kokosa

**PRIPREMA:** Vilicom zgnječite bananu, dodajte mlijeko i istucite u kašicu. Umiješajte chia sjemenke, kakao prah i med. Ostavite desetak minuta, da chia sjemenke nabubre pa posipajte kokosovim čipsom.



**preporuka:**  
uzmite **PreMama duo kapsulu**

## MEĐUOBROK

- Sardine (mala konzerva, 80 g)
- Dvije kriške kruha

## RUČAK

### • Krem juha od brokule

**SASTOJCI ZA 1 OSOBU:** brokula (200 g), krumpir (80 g), maslinovo ulje (1 mala žličica)

**PRIPREMA:** na žličici maslinovog ulja pirjati sitno nasjeckani krumpir narezan na kockice i cvjetice brokule, te dodati vodu. Kuhati dok povrće ne omekša, nakon toga izblendati u blenderu ili sa štapnim mikserom, te začiniti po želji.

### • Paketići od povrća i tofua

**SASTOJCI:** pola batata, prokulice (100 g), cvjetača (100 g), 1 mala mrkva, svježi tofu (200 g), maslinovo ulje, 1 žlica ulja, ružmarin po želji

**PRIPREMA:** na veći komad papira za pečenje složiti narezano povrće i tofu, te pokapati maslinovim uljem. Čvrsto zamotati papir za pečenje kako sokovi ne bi iscurili tijekom pečenja. Peći na 200°C 25-30 minuta.

### • Salata od rikole

rikola (100 g), 1 mala žličica maslinovog ulja



**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

Prvih nekoliko tjedana trudnoće nakon začeća ključni su za razvoj bebinih organa, a nerijetko žena u tom razdoblju još uvijek nije svjesna da je trudna.

Zdrava prehrana važna je za dobivanje potrebnih hranjivih tvari tijekom trudnoće, ali unatoč svim naporima, oslanjanje samo na prehranu možda neće biti dovoljno. Uz redovitu i zdravu prehranu, svakodnevno uzimanje dodatka prehrani **PreMama duo** pomaže u dobivanju najvažnijih mikronutrijenata potrebnih za zdravu trudnoću i razvoj Vaše bebe.

**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 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](http://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

- Probiotički jogurt (2 dl)
- Rižini krekeri (6 kom)

## VEČERA

### • Kuhana palenta

Skuhati 50 g palente, prelići kefirom ili kiselim mlijekom (200 g) i posipati žlicom usitnjenih sjemenki lana

- Svježe cijeđeni sok od cikle i jabuke (2,5 dl)
- Voće po želji (1 kom)



**vitaminoteka** | konzalting u  
nutricionizmu

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.