

Правильное питание для беременных

30 СОВЕТОВ



УМЕНЬШИТЬ ПРОЯВЛЕНИЯ ТОКСИКОЗА И ИСТОЧНИК ВИТАМИНА С

Начинаем утро с теплой лимонной воды



ИСТОЧНИК КЛЕТЧАТКИ И В1, В3, В6 - УКРЕПЛЯЕМ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

Заменяем половину муки на цельнозерновые сорта



ВИТАМИН К НОРМАЛИЗУЕТ СВЕРТЫВАЕМОСТЬ КРОВИ

Добавляем зеленый листовой салат к обеду



АНТИОКСИДАНТЫ И ВИТАМИН С - УСИЛИВАЕМ ИММУНИТЕТ

Пьем ягодные морсы и компоты



ИСТОЧНИК ЙОДА, ФОСФОРА И ФТОРА

Два раза в неделю готовим морскую рыбу



НЕ ТЕРЯЕМ КАЛЬЦИЙ, КАЛИЙ, МАГНИЙ - ПРЕДОТВРАЩАЕМ ПОЯВЛЕНИЕ СУДОРОГ

Заменяем кофе на чай с молоком или цикорий



ПОЛУЧАЕМ НЕЗАМЕНИМЫЕ ОМЕГА-3-ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

Заправляем салат оливковым маслом первого отжима



СНИЖАЕМ ТРЕВОЖНОСТЬ

Едим бананы – источник магния, калия и незаменимой аминокислоты триптофан



ЧЕМ РАНЬШЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ

Начинаем прием витаминно-минерального комплекса



ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА ОСОБЕННО ВАЖНА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Добавляем в рацион шпинат



ЗДОРОВЫЙ ПЕРЕКУС С БЕТА-КАРОТИНОМ ДЛЯ УПРУГОСТИ КОЖИ

Держим под рукой нарезанную морковь



ПОДНИМАЕМ УРОВЕНЬ ГЕМОГЛОБИНА

Готовим красное мясо – источник железа и витамина В12



Употребляем блюда из печени



Не боимся сливочного масла



ВИТАМИН Д ПОМОГАЕТ В ПРОФИЛАКТИКЕ СУДОРОГ

Готовим салат с печенью трески

ИСТОЧНИК ХОЛИНА – ВИТАМИНА В4



Съедаем вареное или жареное без жира яйцо на завтрак

ПОЛУЧАЕМ ВАЖНЫЙ АНТИОКСИДАНТ - ВИТАМИН Е



Чаще варим гречку

ВИТАМИН В5 АКТИВНО УЧАСТВУЕТ В ОБМЕННЫХ ПРОЦЕССАХ



Вводим в рацион цветную капусту

КАЛЬЦИЙ И ВИТАМИН Д В ОДНОМ ФЛАКОНЕ - УКРЕПЛЯЕМ КОСТИ



Натуральные молочные продукты

ПОЛУЧАЕМ ВАЖНЫЙ ДЛЯ МЫШЦ КАЛИЙ



Запекаем или варим в мундире картофель

СОЯ – ПРЕКРАСНЫЙ ИСТОЧНИК ФТОРА



Не боимся соевых продуктов

КЛАДЕЗЬ ВИТАМИНОВ И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ



Грецкий орех – каждый день съедаем по горсточке



НУЖЕН ЦИНК ДЛЯ РОСТА И РЕГЕНЕРАЦИИ ТКАНЕЙ

Готовим субпродукты

МЕДЬ, ЙОД И ФТОР ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМЫ



Балуем себя морепродуктами

ИСТОЧНИК СЕЛЕНА И ЖИРНЫХ КИСЛОТ



Берем на перекус орешки

ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ НУЖНО ВДВОЕ БОЛЬШЕ ФОЛИЕВОЙ КИСЛОТЫ



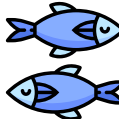
Добавляем во все салаты и перекусы огородную зелень

ИСТОЧНИК НИКОТИНОВОЙ КИСЛОТЫ (ВИТАМИНА В3 ИЛИ РР)



Варим суп из белых грибов

ИСТОЧНИК ОМЕГА-3-ЖИРНЫХ КИСЛОТ



Тянет на селедочку – смело употребляем

СЛАДКО И ПОЛЕЗНО



Заменяем конфеты на сухофрукты

ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ КАЧЕСТВО ЕДЫ ВАЖНО ВДВОЙНЕ



Убираем фастфуд и полуфабрикаты



PANDALAND