



Dieta Podstawowa
Ciąża- III trymestr
Zalecenia Żywieniowe
Przykładowy Jadłospis Jakościowy

2455 kcal
1 dzień

Samodzielny Publiczny
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

ul. Piłsudskiego 11
22-500 Hrubieszów

Zalecenia żywieniowe

Odpowiednio zbilansowana dieta kobiet w ciąży warunkuje właściwy przebieg ciąży, rozwój płodu oraz zdrowie samej kobiety.

Zalecaną dietą w ciąży jest odpowiednio zbilansowany model żywienia podstawowego, z uwzględnieniem zwiększenia zapotrzebowania na energię, białko, witaminy, składniki mineralne.

W żywieniu kobiet w ciąży należy zwrócić uwagę na regularność spożywania posiłków. Rekomendowane są trzy posiłki główne oraz dwa posiłki o mniejszej zawartości kalorii w ciągu dnia.

Zapotrzebowanie energetyczne wzrasta o:

I trymestr- 85 kcal

II trymestr- 385 kcal/dobę

III trymestr- 475 kcal/dobę w stosunku do okresu sprzed ciąży

Białko powinno stanowić 15-20% zapotrzebowania energetycznego, co daje nam ok. 1,2 g/kg m.c/dobę. Powinno ono być pełnowartościowe, pochodzące głównie z produktów odzwierzęcych. Najlepsze źródła to: mleko i produkty mleczne (najlepiej do 2% tłuszczu), mięso drobiowe, 1 raz w tygodniu mięso czerwone, 2 razy w tygodniu ryby (najlepiej tłuste np. łosoś), Oprócz białka zwierzęcego w diecie kobiet w ciąży powinno znaleźć się białko roślinne, które również jest świetnym źródłem błonnika np. fasola, ciecierzycza, groch. Kobiety ciężarne nie mogą spożywać surowego mięsa, jaj, ryb, niepasteryzowanych produktów mlecznych ze względu na ryzyko zarażenia się bakteriami chorobotwórczymi, które zwiększają ryzyko poronienia oraz porodów przedwczesnych.

Tłuszcze- powinny stanowić 25-30% zapotrzebowania energetycznego. W okresie ciąży wzrasta zapotrzebowanie na niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe z grupy omega-3. DHA i EPA znajdują się głównie w rybach morskich: łosoś, makrela, śledź, dorsz. Kwas alfa-linolenowy znajduję się głównie w tłuszczach roślinnych: oleju lnianym tłoczonym na zimno, orzechach, siemieniu lnianym. Kobiety ciężarne powinny ograniczyć spożycie tłuszczów nasyconych (smalec, słonina, tłuste mięso), tłuszczów trans (ciastka, chipsy, słodycze)

Węglowodany- powinny stanowić 45-50% zapotrzebowania energetycznego. Głównym źródłem węglowodanów powinny być produkty zbożowe pełnoziarniste tj. razowe makarony, kasza gryczana, ryż brązowy, pieczywo pełnoziarniste, płatki owsiane, warzywa i owoce. Kobieta ciężarna powinna ograniczyć spożycie przetworzonych produktów zbożowych tj. pieczywo i bułki pszenne, musli, płatki śniadaniowe. Zdecydowanie warto jest unikać cukru dodanego w postaci soków, napojów słodzonych, słodyczy.

W ciąży zwiększa się zapotrzebowanie na produkty, które zawierają KWAS FOLIOWY. Najlepsze źródła to: nasiona roślin strączkowych, buraki, zielone warzywa szpinak, brokuł, natka pietruszki, awokado. JOD- najlepsze źródła: dorsz, mintaj, owoce morze. CYNK- najlepsze źródła: kasza gryczana, pestki z dyni, nasiona słonecznika, ryż, jaja.

Kobiety ciężarne powinny zwrócić uwagę na odpowiednią podaż płynów- 30/ml na każdy kilogram masy ciała. Należy unikać spożywania soków owocowych, napojów słodzonych, energetyków, napojów typu cola, mocnej kawy i herbaty (dopuszczalna ilość kofeiny to 200 mg/dzień)

Należy zrezygnować całkowicie z wszelkich używek.

Źródło: Szostak-Węgierek D. 2021; Żywnie w czasie ciąży i karmienia piersią. PZWL. Warszawa; ncez.pzh.gov.pl



Kierownik Działu Żywienia
Dietetyk
Samodzielnego Publicznego Zespołu
Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie
Gis-Pękata
mgr Magdalena Gis-Pękata

DZIEŃ 1

ŚNIADANIE

Jajecznica z cukinią i szpinakiem

cukinia - 112.5 g (0.5 małej sztuki) | pomidory, cherry - 100 g | jaja kurze całe - 180 g (3 sztuki (kl. wagowa L)) | roszponka - 30 g | szpinak - 20 g (1 średnia porcja) | cebula - 17.5 g (0.25 małej sztuki) | pieprz czarny - 1 g | sól biała - 1 g | oliwa z oliwek - 5 g

1. Warzywa umyj, cebulę obierz. Warzywa pokrój.
2. Na patelni rozgrzej olej.
3. Dodaj warzywa i usmaż je do miękkości. Mieszaj.
4. Wbij jajka i usmaż je z warzywami. Dodaj sól i pieprz.
5. Podaj z roszponką i pomidorami.

Kanapki z polędwicą z indyka i warzywami

pomidory, czerwone - 98 g (0.5 średniej sztuki) | bułki grahamki - 75 g (1.5 sztuki) | polędwica z indyka - 40 g (2 plastry) | koper ogrodowy - 8 g (1 łyżka) | sałata masłowa - 6 g (1 liść większy) | serek śmietankowo-kanapkowy (Bieluch) - 5 g | pieprz czarny - 1 g

1. Warzywa umyj.
2. Chleb posmaruj serkiem, ułóż na nim sałatę i wędlinę.
3. Pokrój pomidora w kostkę, dodaj świeży koper i pieprz.

waga - 700.0 g | energia - 627.0 kcal | białko - 41.1 g | tłuszcz - 27.4 g | węglow. og. - 60.2 g

II ŚNIADANIE

Kanapki z hummusem i warzywami

chleb żytni razowy - 90 g (3 kromki) | hummus, gotowy - 40 g | pomidory, czerwone - 108 g (1 mała sztuka) | papryka czerwona, słodka - 75 g (0.5 średniej sztuki)

1. Chleb posmaruj pastą hummus.
2. Pokrój drobno umyte warzywa i nałóż na kanapkę.

waga - 313.0 g | energia - 341.5 kcal | białko - 10.4 g | tłuszcz - 9.2 g | węglow. og. - 60.9 g

OBIAD

Łosoś pod pierzynką z pomidorów

łosoś, atlantycki, dziki, świeży - 200 g | pomidory, czerwone - 192 g (1 średnia sztuka) | bazylija świeża - 5 g | czosnek - 6 g (1 średni ząbek) | pietruszka, liście - 4 g (1 łyżka) | sok ze świeżej cytryny - 8 g (z 0.2 cytryny) | oliwa z oliwek - 8 g (1 łyżka) | sól biała - 1 g (0.2 łyżeczki) | pieprz czarny - 1 g

1. Warzywa i zioła umyj. Czosnek obierz.
2. Pomidora pokrój w kostkę, dodaj do niego przeciśnięty przez praskę czosnek, posiekaną natkę pietruszki, bazylię, pieprz, sól oraz oliwę i sok z cytryny. Wymieszaj i zostaw na chwilę.
3. Na dnie naczynia do zapiekania ułóż połowę pomidorów, na to łososia, na wierzch pozostałe pomidory.
4. Piecz w 180°C przez około 30 minut.

Ziemniaki po włosku

ziemniaki - 250 g | czosnek - 10 g (1 duży ząbek) | oliwa z oliwek - 8 g (1 łyżka) | rozmaryn świeży - 2.5 g | sól biała - 0.8 g (0.1 łyżeczki) | pieprz czarny - 0.8 g

1. Ziemniaki umyj, obierz i pokrój w niedużą kostkę, polej oliwą, dodaj sól, pieprz, rozgnieciony czosnek oraz rozmaryn i natrzyj dokładnie.
2. Wymieszaj i umieść w naczyniu do zapiekania.
3. Piecz w 220°C przez około 40-50 minut.

Sałatka warzywna z sosem vinegret

pomidory, czerwone - 108 g (1 mała sztuka) | papryka czerwona, słodka - 75 g (0.5 średniej sztuki) | sałata rzymska - 50 g | rzodkiewka - 50 g (1 mała porcja) | oliwa z oliwek - 5 g (2.5 łyżeczki) | musztarda - 10 g (1 łyżeczka) | sok ze świeżej cytryny - 10 g (z 0.2 cytryny) | pieprz czarny - 1 g | syrop klonowy - 5 g

1. Warzywa umyj i pokrój.
2. Wymieszaj sałatę z resztą warzyw.
3. Przygotuj sos: musztardę, syrop klonowy, pieprz oraz sok ze świeżej cytryny dokładnie wymieszaj, a następnie powoli dodawaj oliwę i mieszaj energicznie, aż sos zgęstnieje.
4. Polej sałatkę sosem.



waga - 1011.0 g | energia - 828.9 kcal | białko - 52.0 g | tłuszcz - 36.1 g | węglow. og. - 78.2 g

PODWIECZOREK

Koktajl jogurtowy jabłko, kiwi, natka

jabłko - 100 g (1 mała sztuka) | kiwi - 81 g (1 mała sztuka) | pietruszka, liście - 20 g (5 łyżek) | jogurt

naturalny, 2% tłuszczu - 200 g Wszystkie składniki zmiksuj na gładką masę.

waga - 401.0 g | energia - 228.4 kcal | białko - 10.6 g | tłuszcz - 4.9 g | węglow. og. - 37.6 g

KOLACJA

Placki z banana na kefirze

Zjedz 1 porcję (226g).

Przepis na 1 (255g).

banan - 120.0 g (1.5 małej sztuki) | mąka owsiana, z ziarna częściowo obłuskanego - 50.0 g (0.5 szklanki) | kefir, 2% tłuszczu - 40.0 g (0.2 kubka) | sok

ze świeżej cytryny - 30.0 g (0.1 szklanki) | oliwa z oliwek - 5.5 g (2.8 łyżeczek) | siemię lniane - 5.0 g (0.5 łyżka, całe)

1. Połącz banana, mąkę, kefir, sok z cytryny i siemię lniane.

2. Wszystko dokładnie zblenduj.

3. Smaż placki na rozgrzanej patelni, posmarowanej delikatnie olejem.

PONADTO

kiwi - 81.0 g (1 mała sztuka)

waga - 307.0 g | energia - 428.7 kcal | białko - 10.6 g | tłuszcz - 12.5 g | węglow. og. - 71.2 g

PODSUMOWANIE DNIA

waga - 2732.0 g | energia - 2454.6 kcal | białko - 124.6 g | tłuszcz - 90.2 g | węglow. og. - 308.1 g

