

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie – Dorota Szostak-Węgierek	7
Znaczenie prawidłowego żywienia się kobiety podczas ciąży – Dorota Szostak-Węgierek	9
Masa ciała matki przed ciążą i przyrost masy ciała matki podczas ciąży	10
Białko	13
Kwas foliowy	13
Witaminy antyoksydacyjne	16
Witamina A	17
Wapń	18
Żelazo	19
Cynk	20
Jod	21
Magnez	22
Nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 oraz izomery <i>trans</i> nienasyconych kwasów tłuszczowych	22
Ogólne zasady prawidłowego żywienia się kobiet – Dorota Szostak-Węgierek	27
Dekalog prawidłowego żywienia się kobiety w okresie rozrodczym	30
1. Dbaj o różnorodność spożywanych produktów	30
2. Strzeż się nadwagi i otyłości, bądź aktywna ruchowo	30
3. Produkty zbożowe powinny być dla Ciebie głównym źródłem kalorii	32

4. Spożywaj codziennie 3 duże szklanki chudego mleka. Mleko można zastąpić jogurtem, kefirem a częściowo także serem	32
5. Mięso spożywaj z umiarem	34
6. Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców	35
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, a także wszelkich produktów zawierających cholesterol	36
8. Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodczy	37
9. Ograniczaj spożycie soli	38
10. Unikaj alkoholu	38

Zasady żywienia kobiety ciężarnej w oparciu o 10 zasad zdrowego żywienia – Dorota Szostak-Węgierek

1. Dbaj o różnorodność spożywanych produktów	41
2. Dbaj o prawidłowy przyrost masy ciała	41
3. Produkty zbożowe powinny być dla Ciebie głównym źródłem kalorii	44
4. Spożywaj codziennie 3–4 duże szklanki chudego mleka	46
5. Mięso spożywaj codziennie, ale z umiarem	47
6. Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców	48
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, a także wszelkich produktów zawierających cholesterol	53
8. Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodczy	54
9. Ograniczaj spożycie soli	55
10. Zrezygnuj z alkoholu. Ogranicz spożycie kawy i mocnej herbaty	55

Najczęstsze pytania stawiane przez kobiety ciężarne – Dorota Szostak-Węgierek

Dieta dla kobiet planujących macierzyństwo oraz dla kobiet w I trymestrze ciąży – Aleksandra Cichocka

Dieta dla kobiet w II i III trymestrze ciąży – Aleksandra Cichocka

Wybrane przepisy kulinarne – Aleksandra Cichocka	117
Potrawy z płatków owsianych	117
Surówki, sałatki i inne potrawy z warzyw i owoców	122
Dania z ryb	135

Piśmiennictwo