

ПЛАНИРАЊЕ БРЕМЕНОСТ



ПЛАН НА
ИСХРАНА ЗА
**ЖЕНИ КОИ
ПЛАНИРААТ
БРЕМЕНОСТ**

РЕЦЕПТИ ЗА
7 ДЕНА



PreMama^{duo}

65 kg

ПРОСЕЧНАТА ЖЕНА КОЈА
ПЛАНИРА БРЕМЕНОСТ
има 65 kg, односно нормална
телесна маса, што претставува
важен фактор за успешно
зачнување и за здрава
бременост.

400 μ g

ФОЛНА КИСЕЛИНА КАКО
ДЕЛ ОД МИКРОНУТРИТИВЕН
ДОДАТОК ВО ИСХРАНАТА,
пред зачнувањето, но и за
време на првите 12 недели
од бременоста, ја намалува
појавата на вродени
аномалии кај плодот.

2100
kcal

ПРОСЕЧНА ДНЕВНА
ЕНЕРГЕТСКА
ПОТРЕБА НА ЖЕНИТЕ
КОИ ПЛАНИРААТ
БРЕМЕНОСТ

Разновидната исхрана богата со овошје,
зеленчук, интегрални житарки, квалитетни
масти и со извори на протеини е клучна за
внесување на сите потребни
хранливи материи за успешно
зачнување и за здрав
развој на плодот.

МИКРОНУТРИТИВЕН
ДОДАТОК ВО ИСХРАНА

Се препорачува за жени кои
планираат бременост бидејќи содржи
микронутриенти кои се важни за успешно
зачнување и за здравјето на плодот.



За успешно зачнување исклучително се важни **факторите од околината и животните навики**. Освен прекумерната телесна маса, плодноста ја намалуваат и **алкохолот, стресот, пушењето и неизбалансираната исхрана** бидејќи можат да доведат до создавање неквалитетни јајце-клетки.

Разновидната исхрана богата со овошје, зеленчук, интегрални житарки, квалитетни масти и со извори на протеини е клучна за внесување на сите потребни хранливи материи за успешно зачнување и за здравјето на плодот.

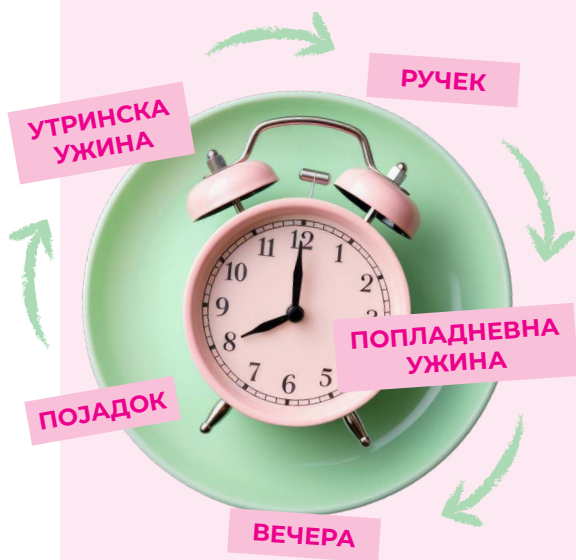
Исклучително е важно да се внесува доволна количина на **фолна киселина уште пред зачнувањето**, па затоа се препорачува внесување фолна киселина во форма на додаток во исхраната во количина од **400 µg** од моментот кога жената започнува да се обидува да забремени.

Соодветните дози на фолна киселина може да спречат појава на одредени **вродени аномалии кај плодот**, а освен преку додатоките во исхраната, се препорачува таа да се внесува и преку исхраната збогатена со **намирници богати со фолати**, како што се зелените лиснати зеленчуци, авокадото, леќата и сокот од портокал.

ПЛАН НА ИСХРАНА ЗА ЖЕНИ КОИ ПЛАНИРААТ БРЕМЕНОСТ

Планот на исхрана е креиран според **просечната дневна енергетска потреба од околу 2100 kcal**, за да се обезбедат доволни дози од сите потребни макро- и микронутриенти кои се важни за подготовка на телото за бременост.

Секој ден вклучува:



Оброците се разновидни, избалансирани и приспособени на потребите на жените кои планираат бременост, со посебен акцент врз:

- ▶ фолната киселина
- ▶ железото
- ▶ калциумот
- ▶ јодот
- ▶ цинкот
- ▶ масните киселини омега 3.

1. ДЕН

ЕНЕРГЕТСКА ВРЕДНОСТ:

ЈАГЛЕХИДРАТИ:

МАСТИ:

ПРОТЕИНИ:

2105 kcal

54 % (285 g)

25 % (60 g)

21 % (114 g)

(% E)

ПОЈАДОК

• Протеински палачинки

СОСТОЈКИ: овесно брашно или ситни овесни снегулки сомелени во блендер (50 g), свежо сирење (50 g), 1 јајце, 1 сечкана банана, половина кесичка прашок за пециво, малку вода

ПРИГОТВУВАЊЕ: сите состојки ставете ги во сад. Мешајте со рачна маталка со постепено додавање вода. Смесата не смее да биде ниту ретка ниту цврста. На тefлонска тава ставете 2-3 капки масло и намачкајте ја со кујнска хартија само колку да биде подмачкана за палачинките да не се лепат на неа. Огнот треба да биде тивок. Кога тавата ќе се загрее, сипете помал дел од смесата и со лажица обликувајте палачинка. Печете кратко, па свртете на другата страна. Не е добро палачинките да се исушат и да станат тврди. Послужете со свежо сирење (половина шолја, 50 g) измешано со џем (2 лажици).

• Свежо цеден сок од портокал (2,5 dl)



Препорака: земете капсула **PreMama duo**

УЖИНА

• Диња, лубеница или друго сезонско овошје (400 g)



РУЧЕК

• Крем-супа од грашок или некоја друга супа од зеленчук (1 чинија)

• Лосос-бургер

СОСТОЈКИ ЗА 2 БУРГЕРА: филе од лосос (200 g), две лажици црвен кромид, половина лажичка свеж копар, половина лажичка намаз од рен, малку мед, сол, бибер, лебни трошки (1 лажичка), сок од лимон (1 лажичка), масло (1 лажичка)

СОСТОЈКИ ЗА СОСОТ: јогурт (50 g), 1 лажичка сенф, 1 лажичка свеж копар, 1 лажичка свеж власец или млад кромид, малку мед

ПРИГОТВУВАЊЕ: лососот оставете го во фрижидер преку ноќ да се одмрзне. Состојките за сосот добро измешајте ги и оставете ги настрана. Лососот исечете го на коцки, а потоа исечкајте го ситно во мултипрактик (5-пати по една секунда). Додадете многу ситно исечкан кромид, копар, рен, мед, сол, бибер, лебни трошки и сок од лимон и сето тоа заедно измешајте го во мултипрактикот уште неколкупати по една секунда. Обликувајте кофтиња и испечете ги на масло во тава. Парче интегрален леб (или пециво по желба) намачкајте со сосот, ставете салатата по желба (пример рукола) и на неа кофте, па поклопете со другото парче леб.



Препорака: земете таблета **PreMama duo**

ВЕЧЕРА

• Јајца бенедикт

Пресечете го кајзер-печивото (1 парче) на половина. Ставете 1 парче сирење, една тенка лента сланина пржена на малку путер додека не стане крцкава и на врвот поширано јајце или јајце на око (1 парче).

• Јогурт (2,5 dcl)

• Малини (100 g)

2. ДЕН

ЕНЕРГЕТСКА ВРЕДНОСТ:

ЈАГЛЕХИДРАТИ:

МАСТИ:

ПРОТЕИНИ:

2097 kcal

47 % (251 g)

32 % (78 g)

21 % (114 g)

(% E)



ПОЈАДОК

- **Голема палачинка во рерна (3 коцки)**

СОСТОЈКИ ЗА 10 КОЦКИ: 3 лажици џем по желба, 3 лажици путер од кикирики, 1 лажичка масло, брашно (125 g), половина лажичка сода бикарбона, 1,5 лажица мед, растително млеко (на пр., овесно, бадемово или кокосово (80 ml)), 1 јајце, 1 лажица масло

ПРИГОТВУВАЊЕ: загрејте ја рерната на 180 °C. Намачкајте ја тавата за печење со една лажичка масло. Измешајте ги брашното и содата бикарбона во сад, направете дупка во средината и во неа ставете ги јајцето, млекото и маслото. Сето тоа добро измешајте го додека не се добие густа смеса. Истурете ја смесата во плехот. Загрејте го џемот малку во микробранова печка додека не стане течен (овој чекор може да се прескокне, но загреан џем полесно се меша во колачет). Во смесата наизменично ставете џем и путер од кикирики, па со стапче измешајте малку спирално за поубав изглед. Печете околу 10-15 минути или додека палачинката не стане сува. Извадете ја од рерна и сервирајте.



Препорака: земете капсула **PreMama duo**

УЖИНА

- **Бобинки (250 g)**
- **Бадеми (30 g)**

РУЧЕК

- **Супа од зеленчук по желба (1 чинија)**

ПРИГОТВУВАЊЕ: на 2 лажички маслиново масло пропржете лук, додадете ситно исечкан зеленчук (кел, морков, целер, компир) и динстајте. Сипете вода, сварете го зеленчукот до крај и делумно изгмечете го со рачен миксер, па сварете малку леќа (наместо ситна тестенина).

- **Варен зеленчук:** боранија (50 g), лажичка масло, брокула (25 g)
- **Интегрален ориз:** сварете 50 g

- **Крцкава риба**

СОСТОЈКИ: риба, јајце, брашно, пченкарни снегулки

ПРИГОТВУВАЊЕ: рибините филети (200 g) исчистете ги од коски, исечете ги на поголеми парчиња и малку посолете ги од сите страни. Само од едната страна потопете ги во густа смеса од јајца и брашно, а потоа таа иста страна извалајте ја во ситно исечкани пченкарни снегулки. Наредете ја рибата со панираната страна нагоре на плех и печете околу 20 минути на 200 °C. За тоа време направете сос од јогурт (100 g): изрендате краставици (50 g) на ситната страна од рендето и додадете гмечен лук.

- **Салата**

Салата рукола (100 g), лажичка масло и малку оцет или сок од лимон



Препорака: земете таблета **PreMama duo**

ВЕЧЕРА

- **Сендвич:** 2 парчиња леб, 2 лажички путер, димен лосос (50 g)
- **Шолја течен јогурт (2,5 dl)**

3. ДЕН

ЕНЕРГЕТСКА ВРЕДНОСТ:

ЈАГЛЕХИДРАТИ:

МАСТИ:

ПРОТЕИНИ:

2098 kcal

43 % (237 g)

35 % (83 g)

22 % (118 g)
(% E)

ПОЈАДОК

- **Инстант снегулки од амарант со јогурт и овошје**

СОСТОЈКИ: амарант (50 g), јогурт (2,5 dl), капини (100 g), мед (2 лажички)

- **Свежо цеден сок од портокал (2,5 dl)**



Препорака: земете капсула
PreMama duo

УЖИНА

- **Грозје (300 g) или две праски**
- **Грчки јогурт (150 g)**
- **Семки од тиква (30 g)**

РУЧЕК

- **Една чинија супа од домати со варена тестенина**

- **Пире од компири**

200 g компир или сладок компир, малку млеко, 1 лажичка путер

- **Супа од зеленчук по желба (1 чинија)**

ПРИГОТВУВАЊЕ: на 2 лажички маслиново масло пропржете лук, додадете ситно исечкан зеленчук (кељ, морков, целер, компир) и динстајте. Сипете вода, сварете го зеленчукот до крај и делумно изгмечете го со рачен блендер.

- **Риба по желба:** бранцин, пастрмка, орада (1 парче)

ПРИГОТВУВАЊЕ: испечете ја на тава или во рерна, прелијте ја со лажичка масло и зачинете ја со изгмечен лук.

- **Киноа (60 g)**

ПРИГОТВУВАЊЕ: сварете ја киноата, додадете исечкана свежа црвена пиперка (100 g), лажичка масло и исечкан млад кромид.

- **Зелена салата (100 g)**

ПРИГОТВУВАЊЕ: салатата зачинете ја со лажичка масло, со малку јаболков оцет и сол. Маслото, оцетот и солта измешајте ги со малку вода во затворен сад и добро протресете за да се создаде емулзија.



Препорака: земете таблета
PreMama duo

ВЕЧЕРА

- **Запечен стар леб со печурки (1 порција)**

СОСТОЈКИ ЗА 4 ПОРЦИИ:

Стар леб (200 g), путер (2 кафени лажички), кромид (четвртина главица), зачини по желба (на пр., мајчина душица), печурки (100 g) – шампињони, буковка, шитаке (по желба), црвени пиперки (100 g), сирење, на пр. еменателер (100 g), 1 јајце, 1 кафена лажичка сенф, млеко (100 ml), павлака за готвење (100 ml)

ПРИГОТВУВАЊЕ: на путерот се пропржува кромидот, а потоа и печурките и пиперките. Лебот се сече на коцки, а сирењето се ренда. Во намрсен сад за печење се става измешаниот зеленчук со лебот и сирењето. Се матат јајцата, се додаваат млекото, павлаката и сенфот и со смесата се прелеваат зеленчукот и лебот. Се пече на 180 °C околу 1 час, односно додека не зарумени. Добро е смесата да се приготви една вечер претходно, а наутро да се стави во рерна.

- **Мешана салата**

СОСТОЈКИ: ротквица, краставица, пиперка и кромид (300 g) зачинети со лажица оцет и масло



4. ДЕН

ЕНЕРГЕТСКА ВРЕДНОСТ:

ЈАГЛЕХИДРАТИ:

МАСТИ:

ПРОТЕИНИ:

2088 kcal

50 % (270 g)

35 % (82 g)

25 % (82 g)

(% E)

ПОЈАДОК

- **Смути од диња и банана**

СОСТОЈКИ ЗА 1 ЛИЦЕ: диња (150 g), банана, сок од 1 портокал, лажица лимонов сок, лажичка мед



Препорака: земете капсула **PreMama duo**



МЕЃУОБРОК

- **Една праска**

РУЧЕК

- **Една чинија супа од домати со зготвени тестенини**

- **Пире од компири**

200 g компир или сладок компир, малку млеко, 1 лажичка путер

- **Модар патлиџан печен на грил-тава (200 g)**

Испечете го на малку масло и украсете го со магдонос

- **Пилешко печено на грил-тава со малку масло (150 g)**



Препорака: земете таблета **PreMama duo**

МЕЃУОБРОК

- **Замрзнат десерт – корпички од јогурт и овошје**

СОСТОЈКИ ЗА 2 КОРПИЧКИ: 3 лажици овесни снегулки, 3 лажици путер од кикирики, 3 лажици мед, грчки јогурт (150 g), половина банана, малку бобинкасто овошје

ПРИГОТВУВАЊЕ: овесните снегулки, путерот од кикирики и двете лажици мед добро измешајте ги, па притиснете ги во калап за мафини (во кој претходно сте ставиле хартиена корпичка за мафини). На тој начин ќе се создаде долниот слој, кој потсетува на базата на чизкејкот. Јогуртот засладете го со една лажица мед и измешајте го со исечканата банана, па таквата смеса ставете ја во калапите како крем. Украсете со бобинкасто овошје и замрзнете.

ВЕЧЕРА

- **Брускети капрезе со авокадо**

СОСТОЈКИ: две парчиња леб, авокадо (50 g), чери-домати (100 g), моцарела (100 g), ацето балсамико (2 лажички).

ПРИГОТВУВАЊЕ: лебот тостирајте го. Многу зрелото авокадо намачкајте го на лебот, потоа ставете ги исечканите домати и моцарелата и сето тоа прелијте го со малку ацето балсамико.



5. ДЕН

ЕНЕРГЕТСКА ВРЕДНОСТ:

ЈАГЛЕХИДРАТИ:

МАСТИ:

ПРОТЕИНИ:

2097 kcal

48 % (255 g)

37 % (86 g)

15 % (82 g)

(% E)

ПОЈАДОК

- Пробиотски јогурт (150 g)
- Свежо младо сирење (100 g) и 5 оризови крекери
- Чери-домати (100 g)

Зачинете со 2 лажички маслиново масло



Препорака: земете капсула
PreMama duo

УЖИНА

- Грозје 300 g

РУЧЕК

- Супа по желба (на пр., бистра пилешка)
- Печен сладок компир, пилешки филети и варен интегрален ориз со песто од кељ

СОСТОЈКИ ЗА 1 ЛИЦЕ: сладок компир (200 g), пилешко месо (150 g), ориз (50 g)

ЗА ПЕСТО: 2 листа кељ, 2 лажици пињоли, 1 лажича маслиново масло, сол и вода по потреба

ПРИГОТВУВАЊЕ: слаткиот компир излупете го и исечете го на коцки. Зачинете го со малку масло, малку мелена црвена пиперка и со мешавина од медитерански зачински билки. Печете на 180 °C околу 20 до 30 минути. Во меѓувреме сварете го оризот, па направете песто од кељ во блендер. Пилешкото месо испечете го на грил-тава (по желба маринирајте го со соја-сос). Послужете со салата (100 g) од маточина и црвен радич зачинета со сок од лимон и со лажичка маслиново масло.



Препорака: земете таблета
PreMama duo

ВЕЧЕРА

- Паштета од конзервирани сардини или скуши намачкана на 2 парчиња тостирен леб

СОСТОЈКИ: сардини во маслиново масло (мала конзерва), 1 лажичка мајонез, 1 лажича грчки јогурт, 1 лажичка сенф, 1 тврдо варено јајце, малку сок од лимон, сол, бибер по желба, малку кисели краставички и лист од магдонос

ПРИГОТВУВАЊЕ: сардините исчистете ги од коските и сите состојки измешајте ги во блендер.



6. ДЕН

ЕНЕРГЕТСКА ВРЕДНОСТ:

ЈАГЛЕХИДРАТИ:

МАСТИ:

ПРОТЕИНИ:

2095 kcal

55 % (293 g)

27 % (63 g)

18 % (97 g)

(% E)

ПОЈАДОК

- Гриз од спелта со млеко

3 лажици гриз од спелта, 1 шолја млеко со ниска масленост, 1 лажичка мед



Препорака: земете капсула PreMama duo

УЖИНА

- Рака бадеми
- Сливи (200 g)

РУЧЕК

- Супа од зеленчук (1 чинија)
- Тестенини „болоњезе“ со црвена леќа

СОСТОЈКИ: неварени тестенини (100 g), сос од домати (100 g), сува леќа (70 g), црвен кромид, чешне лук, изрендан морков, корен од целер и магдонос

ПРИГОТВУВАЊЕ: кромидот, лукот, морковот, целерот и магдоносот изрендајте ги или иситнете ги во блендер. На малку масло пропржете го зеленчукот, а потоа додадете ја измиената леќа и неа кратко пропржете ја. Истурете го пасираниот домати и малку вода по потреба и варете додека леќата не омекне, односно околу 15-20 минути.

- Салата од зелка

СОСТОЈКИ: салатата од зелка (100 g), 1 лажичка масло и оцет



Препорака: земете таблета PreMama duo

ВЕЧЕРА

- Пченкарна пита со спанаќ (1 порција)

СОСТОЈКИ ЗА 4 ЛИЦА: 1 шолја пченкарно брашно, 4 лажици бело брашно, 1 шолја млеко, 3 јајца, свежо сирење (0,5 kg), половина прашок за пециво, 3 лажици масло, 1 лажичка сол, ситно сецкан/а и бланширан/а спанаќ или блитва

ПРИГОТВУВАЊЕ: сите состојки, освен белките, измешајте ги за да добиете смеса малку погуста од смесата за палачинки. Белките посебно изматете ги во цврст снег. Снегот полека спојте го со смесата и сето тоа истурете го во подмакан квадратен керамички или огноотпорен сад за печење и печете 45 минути на 200 °C. Пред крајот на печењето премачкајте со кисела павлака.

- Пробиотски јогурт (2,5 dl)



7. ДЕН

ЕНЕРГЕТСКА ВРЕДНОСТ:

ЈАГЛЕХИДРАТИ:

МАСТИ:

ПРОТЕИНИ:

2094 kcal

52 % (283 g)

31 % (72 g)

17 % (92 g)

(% E)



ПОЈАДОК

- **Леб со путер и џем**

2 парчиња леб, по 2 лажички путер и џем

- **Пробиотски јогурт (2,5 dl)**



Препорака: земете капсула
PreMama duo

МЕЃУОБРОК

- **Домашен сладолед од банана**

ПРИГОТВУВАЊЕ: бананата исечете ја на кругови, прелијте ја со малку сок од лимон, па ставете ја во замрзнувач на 1 до 2 часа. Замрзнатата банана исечкајте ја во блендер заедно со една лажица путер од кикирики и со една лажица мед и послужете со праска или со смокви исечкани на парчиња.

РУЧЕК

- **Вариво од мешунки (или од келѝ, праз...) со јунешко месо и леќа**

СОСТОЈКИ: јунешки бут (80 g), боранија, односно зеленчук по желба (200 g), компир (50 g), леќа (30 g), 2 лажички маслиново масло, црвен кромид, 1 лажичка концентрат од домати или неколку лажици пасирани домати, 2 чешниња лук, 1 лажичка магдоносов лист

ПРИГОТВУВАЊЕ: наместо запршка, измешајте една лажица брашно во малку ладна вода и додадете го тоа во варивото при крајот на готвењето.

- **Салата (150 g):** домати, краставица, пиперка, кромид или млад кромид – зачинете со оцет и со лажичка масло



Препорака: земете таблета
PreMama duo

ВЕЧЕРА

- **Две парчиња леб со тврдо сирење (30 g), краставици и пиперка (100 g)**

- **Смокви (100 g)**

- **Печен наут за грицкање**

СОСТОЈКИ: половина конзерва наут, 2 лажички масло, сол, зачинска пиперка, кари, рендан пармезан (10 g)

ПРИГОТВУВАЊЕ: исцедете и исушете половина конзерва наут, зачинете со две лажички масло, посолете и зачинете со мелена црвена пиперка, малку кари и со 10 g рендан пармезан и сето тоа добро измешајте го, па префрлете го на плех за печење обложен со хартија за печење. Печете 15 минути во рерна на 200 °C, а потоа извадете и промешајте за да не се залепи, па вратете и печете уште 15 минути.

PreMama duo е додаток во исхраната за жени кои планираат бременост, за бремени жени и за доилки, кој содржи витамини, минерали и масни киселини омега 3 (ДХА и ЕПА), поделени во таблети и капсули. Секоја таблета содржи 11 витамини и 10 минерали, а капсулите се богати со масни киселини омега 3. Посебно е формулиран за да му помогне на телото да се подготви за бременост и за да ги задоволи зголемените хранливи потреби за време на бременоста и доењето.

PreMama duo содржи фолна киселина, која е исклучително важна во периодот на планирање бременост и во текот на првите 12 недели од бременоста.



Повеќе информации на
www.premamaduomk

Препорачаните дневни дози не смеат да се надминат. Додатокот во исхраната не е замена за избалансираната исхрана. Важно е да се придржувате до избалансирана и разновидна исхрана и до здравиот начин на живот.

Микронутритивен
додаток во исхрана

PreMama^{duo}

Знае што ѝ е потребно
на идната мајка!



**АЛКАЛОИД
СКОПЈЕ**

Здравјето е пред сè