

Бременост од 4. до 6. месец

ПЛАН НА
ИСХРАНА ЗА
ТРУДНИЦИ
ВО ВТОРОТО
ТРИМЕСЕЧЈЕ ОД
БРЕМЕНОСТА



РЕЦЕПТИ ЗА
7 ДЕНА



PreMama^{duo}



2400
kcal

Е ПРОСЕЧНАТА
ЕНЕРГЕТСКА ПОТРЕБА
НА БРЕМЕНИТЕ
ЖЕНИ ВО ВТОРИОТ
ТРИМЕСТАР

Во вториот триместар енергетските потреби на идната мајка се зголемуваат за 300 kcal во споредба со првиот триместар.

ПРАВИЛНАТА ИСХРАНА Е КЛУЧНА
И ЗА ЗДРАВЈЕТО НА МАЈКАТА
И ЗА ЗДРАВЈЕТО НА ДЕТЕТО,

додека, пак, внесувањето
микронутритивен додаток
во исхраната ги надоместува
нутритивните недостатоци.

**ПОТРЕБИТЕ ЗА ГОЛЕМ БРОЈ
МИКРОНУТРИЕНТИ РАСТАТ
ЗА ВРЕМЕ НА БРЕМЕНОСТА,**

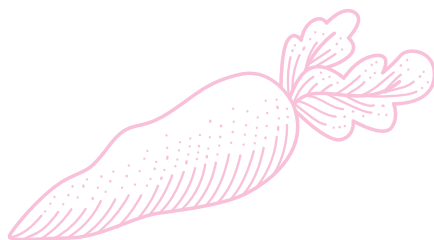
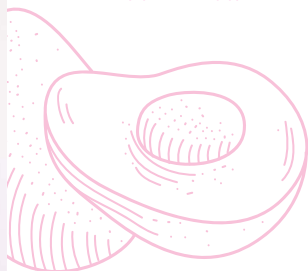
па затоа планот за исхрана особено води сметка за процентот на:

- ВИТАМИНИ ОД ГРУПАТА Б (ФОЛАТ, Б₆)
- ЦИНК
- КАЛЦИУМ
- ВИТАМИН Ц
- ЖЕЛЕЗО.





Вториот триместар често се опишува како најубав период од бременоста бидејќи вообичаените симптоми како што се гадењето и повраќањето, главно, исчезнуваат, па бремените жени можат послободно да уживаат во храната. Во вториот триместар енергетските потреби на идната мајка се зголемуваат за 300 kcal. Причини за зголемените енергетски потреби се зголемената метаболичка работа на сите ткива и органи и заштедата на протеините. Имено, за време на бременоста протеините првенствено се користат за интензивно градење на ткивата, додека, пак, другите макронутриенти се одговорни за обезбедување енергија. Што се однесува до микронутриентите, нивните соодветни дози се особено важни во текот на целата бременост, но одредени витамини и минерали имаат суштинска улога и бараат посебно внимание. Поради растот на мајчиното ткиво и ткивото на фетусот и поради зголеменото искористување на енергијата, се зголемуваат потребите за витамини од групата Б. Исто така, за без тешкотии да се одвива интензивната синтеза на протеините, потребно е да се задоволат зголемените потреби за витамин Б₆ и цинк. Дополнително се зголемуваат потребите за микронутриентите неопходни за правилен раст на коскениот и сврзаниот ткиво (калциум, витамин Д, витамин Ц) и за зголемена делба на клетките (фолат, витамин Б₆, цинк, железо). Со оглед на отсуството на симптоми и тегоби, исхраната на бремените жени во вториот триместар е поразновидна во споредба со исхраната во првиот и во третиот триместар, но и покрај внимателното планирање на исхраната, тешко е да се задоволат зголемените потреби за одредени витамини и минерали како што се витаминот Д и масните киселини омега 3. Затоа, препораката за внесување микронутритивен додаток во исхраната кој содржи витамини, минерали и омега 3 масни киселини во препорачаните дози сè уште важи.



1. ДЕН

ЕНЕРГЕТСКА ВРЕДНОСТ:	2406 kcal
ЈАГЛЕХИДРАТИ:	46 % (264 g)
МАСТИ:	36 % (97 g)
ПРОТЕИНИ:	18 % (109 g) (% E)



ПОЈАДОК

- **Густо смути од авокадо и кокосово млеко**

СОСТОЈКИ ЗА 1 ЛИЦЕ: половина авокадо, половина шолја кокосово млеко, половина банана, 2 лажици сок од лимон, свежо цеден сок од 1 портокал
ПРИГОТВУВАЊЕ: сите состојки измешајте ги во блендер

- **Две парчиња грахам-леб и 100 g свежо или зрнесто сирење со пробиотски јогурт (150 g)**



Препорака: земете капсула **PreMama duo**

МЕЃУОБРОК

- **Лубеница (400 g)**
- **Една рака бадеми (30 g)**

РУЧЕК

- **Салата со хељда, фета и наут**

СОСТОЈКИ ЗА 1 ЛИЦЕ: хељда (60 g), наут (половина тегла, 120 g варен), фета-сирење (50 g), 1 помала пиперка исечена на ленти, свеж власец, исечен свеж лист од магдонос, 1 лажица масло од тиква, 1 лажичка оцет, 3 лажици семки од сончоглед

ПРИГОТВУВАЊЕ: сварете ја хељдата, а другите состојки спојте ги. Направете дресинг од оцет и масло со додавање малку вода, добро протресете за да се создаде емулзија, па зачинете ја салатата.



Препорака: земете таблета **PreMama duo**

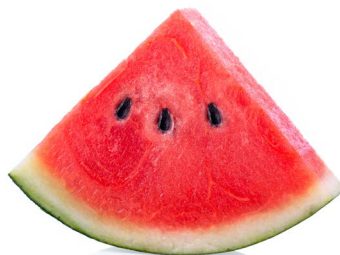
ВЕЧЕРА

- **Печена пастрмка (или некоја друга морска риба) во рерна (1 парче)**

ПРИГОТВУВАЊЕ: измачкајте ја рибата со 2 лажици маслиново масло, па покриена со алуминиумска фолија печете ја во рерна околу 20 минути на 200 °C.

- **Салата**

Ренданите зелка, цвекло и морков (200 g) зачинете ги со една лажичка масло и со малку оцет



2. ДЕН

ЕНЕРГЕТСКА ВРЕДНОСТ:

ЈАГЛЕХИДРАТИ:

МАСТИ:

ПРОТЕИНИ:

2397 kcal

51 % (317 g)

36 % (100 g)

13 % (93 g)

(% E)

ПОЈАДОК

- **Смути од бебешки спанаќ, ананас и банана**

СОСТОЈКИ ЗА 1 ЛИЦЕ: ананас (150 g), банана, една рака бебешки спанаќ, сок од 1 портокал, 1 лажица сок од лимон, 1 лажичка мед

- **Две парчиња леб намачкани со путер од кикирики (20 g) и со џем (20 g)**



Препорака: земете капсула **PreMama duo**

МЕЃУОБРОК

- **2 праски, 1 рака бадеми (30 g)**
- **Пробиотски јогурт (150 g)**

РУЧЕК

- **Ролни од зелка со сос од индиски ореви и куркума**

СОСТОЈКИ ЗА 1 ЛИЦЕ: 4 листа зелка, половина црвена пиперка, 1 морков, 1 шолја чери-домати, свежа ротквичка, неколку парчиња варен компир

СОСТОЈКИ ЗА МАЈОНЕЗОТ: 50 g индиски ореви натопени во вода преку ноќ, 1 лажица сок од лимон, 1 чешне лук, половина лажичка сенф, малку куркума, бадемово млеко (0,5 dl) Пиперката, морковот и ротквичка исечкајте ги на тенки ленти, а доматиите на парчиња. Во блендер ситно исечкајте ги сите состојки за сосот/мајонезот. Сите состојки измешајте ги со сосот и ставете ги на листовите зелка. Зелката завиткајте ја во ролна.

- **Две варени пченки**



Препорака: земете таблета **PreMama duo**

ВЕЧЕРА

- **Супа минестроне**

СОСТОЈКИ ЗА 1 ЛИЦЕ: 1 лажица маслиново масло, 1/4 главица кромид (или праз), малку лук, малку целер, половина морков, сечкани домати (100 g), леќа (10 g), јачмен (10 g), вода (250 ml), сол, бибер

ПРИГОТВУВАЊЕ: исечкајте ги кромидот, лукот, целерот и морковот и постепено додавајте го зеленчукот на загреано масло со непрекинато мешање.

Поклопете и на ниска температура динстајте 8-10 минути додека зеленчукот не омекне. Полевајте со вода. Одделно сварете ги леќата и јачменот (претходно натопени) во експрес лонец, со лаворов лист. Додадете ги доматиите, јачменот и варената леќа, па долејте ја преостанатата вода. Поклопете и продолжете да готвите уште 30 минути додека зеленчукот не омекне. Зачинете со 1/3 лажичка коријандер и 1/3 лажичка куркума.

- **Поширан ослиќ од рерна**

ПРИГОТВУВАЊЕ: ставете ја рибата во огноотпорен сад, во кој сте налиле малку вода за да го покрие дното, малку сок од лимон, 1 лажица пасирани домати, 1 лажица исечкан лист од магнонос и зачини, сол и бибер. Покријте со капак или со алуминиумска фолија и печете во загреана рерна на 220 °C околу 15 минути додека рибата не е готова. Рибата при сервирање полијте ја со 1 лажица маслиново масло.

- **Зеленчук на пареа (300 g)**

СОСТОЈКИ: брокула (100 g), карфиол (100 g), сладок компир (100 g), 1 лажица маслиново масло

ПРИГОТВУВАЊЕ: брокулата и карфиолот сварете ги на пареа, а слаткиот компир во вода. Зеленчукот прелијте го со масло, зачинете го и послужете.

3. ДЕН

ЕНЕРГЕТСКА ВРЕДНОСТ:	2434 kcal
ЈАГЛЕХИДРАТИ:	49 % (306 g)
МАСТИ:	34 % (97 g)
ПРОТЕИНИ:	17 % (107 g) (% E)

ПОЈАДОК

- **Фрапе од боровинки и авокадо со чија-семе**

СОСТОЈКИ: 1 шолја замрзнати боровинки, 1 лажичка чија-семе, една банана, 1/2 авокадо, сок од 1 портокал, пробиотски јогурт (една шолја), две лажички мед

ПРИГОТВУВАЊЕ: сите состојки измешајте ги во миксер, освен чија-семето, кое го додавате на крај и го оставате да отстои 5 минути. По потреба додадете вода.

- **Две парчиња препечен леб со песто од сушени домати (3-4 лажички)**

Послужете со моцарела (100 g)



Препорака: земете капсула PreMama duo

МЕЃУОБРОК

- **Грозје (50 g)**
- **Една рака бадеми (30 g)**
- **Диња (200 g)**

РУЧЕК

- **Салата со кускус**

ПРИГОТВУВАЊЕ: кускусот (50 g) прелијте го со звориена вода и оставете го да стови 10 минути. Промешајте го со вилушка, а по потреба исцедете го вишокот вода што не се впил. Во меѓувреме сварете едно јајце и исечете го на коцки. Додадете малку свежа маточина, еден изрендан свеж морков и неколку чери-домати. Салатата зачинете ја со 1 лажичка маслиново масло и со сок од лимон.

- **Пробиотски јогурт (150 g)**



Препорака: земете таблета PreMama duo

ВЕЧЕРА

- **Супа со шитаке-печурки и со овесни снегулки**

СОСТОЈКИ ЗА 1 ПОРЦИЈА: 1/4 праз, 1 помал морков, 1 парче корен од целер, брокула (50 g), шитаке-печурки (25 g), 2 и половина лажичи овесни снегулки, лист од магнонос, масло (1 лажичка)

ПРИГОТВУВАЊЕ: исечканиот праз пропржете го, а потоа додадете ги морковот, целерот и шитаке-печурките исечени на коцки. Сето тоа заедно пропржете го кратко, па налејте вода и додадете зачини по желба. Додадете ја брокулата и варете околу 5 минути. Пред крајот на варењето измешајте ги ситните овесни снегулки и исечканиот лист од магнонос, кратко провријте и изгаснете го огнот.

- **Шницли од мелено мисиркино месо**

СОСТОЈКИ ЗА 1 ПОРЦИЈА: мелено мисиркино месо (50 g), малку тиквица (30 g), 1 јајце, сол, бибер, слатка црвена пиперка, лист од магнонос

Во мултипрактик ситно исечкајте ја тиквицата, потоа додадете ги другите состојки и мешајте додека сите состојки не се претворат во хомогена смеша. Формирајте шницли, ставете ги на хартија за печење и печете ги во рерна околу 20 минути на 200°C додека не добијат убава боја. На половина од времето за печење свртете ги на другата страна.

- **Варена боранија**

ПРИГОТВУВАЊЕ: боранијата (100 g) приготвена на пареа зачинете ја со 1 лажичка маслиново масло и измешајте ја со еден згмечен варен компир (100 g).



4. ДЕН

ЕНЕРГЕТСКА ВРЕДНОСТ:	2404 kcal
ЈАГЛЕХИДРАТИ:	47 % (301 g)
МАСТИ:	37 % (104 g)
ПРОТЕИНИ:	16 % (104 g) (% E)

ПОЈАДОК

- **Пудинг од рогач и банана**

СОСТОЈКИ: 1 банана, пола лажица мелен рогач, 2 лажици свежо цеден сок од портокал, 6 исечкани бадеми, 1 лажица кокосово масло

ПРИГОТВУВАЊЕ: бананата згмечете ја во пире, па добро измешајте ја со другите состојки. Послужете го пудингот со ситно исечкани бадеми.

- **Пробиотски јогурт (150 g)**
- **Свеж посен кашкавал (100 g) и 5 оризови крекери**
- **Чери-домати (100 g) зачинети со 1 лажичка маслиново масло**



Препорака: земете капсула **PreMama duo**



Препорака: земете таблета **PreMama duo**

МЕЃУОБРОК

- **Ф'стаци (50 g), диња (300 g)**

РУЧЕК

- **Сендвич со варено пилешко**

СОСТОЈКИ: пола авокадо (мора да биде многу зрело; другата половина од авокадото попрскајте ја со сок од лимон, замотајте ја во просирна фолија и чувајте ја во фрижидер), сок од половина лимон, 1 лажичка сенф, 1 лажичка маслиново масло, сол, бибер, 100 g варено пилешко, 100 g свеж зеленчук по желба (морков, црвена зелка, рукола)

ПРИГОТВУВАЊЕ: пилешкото месо сварете го и исечкајте го на парчиња. Зеленчукот исечкајте го или изрендјајте го. Во сад измешајте ги авокадото, сокот од лимон, сенфот и зачините (суви или свежи зачини, на пр. мајчина душица, копар, босилек...). Сите состојки добро измешајте ги за да се спојат. Смесата за сендвич може да се приготви вечерта пред сервирањето.

- **Грозје (150 g)**

ВЕЧЕРА

- **Печен сладок компир, пилешки филети и варен интегрален ориз**

СОСТОЈКИ ЗА 1 ПОРЦИЈА: сладок компир (100 g), пилешко филе (100 g), ориз (40 g), мешавина од медитерански зачински билки, мелена црвена пиперка, масло, соја-сос (по желба)

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, па печете го на 180 °C околу 20 до 30 минути. Пилешкото филе испечете го на грил-тава (по желба маринирајте го со соја-сос). Послужете со салата од маточина и црвена зелка.

- **Салата од маточина и црвена зелка (100 g)**

Зачинете со сок од лимон и со 1 лажичка маслиново масло.

5. ДЕН

ЕНЕРГЕТСКА ВРЕДНОСТ:

ЈАГЛЕХИДРАТИ:

МАСТИ:

ПРОТЕИНИ:

2431 kcal

53 % (315 g)

31 % (93 g)

16 % (106 g)

(% E)

ПОЈАДОК

- **Топла овесна каша**

ПРИГОТВУВАЊЕ: загрејте околу 2,5 dl млеко, додадете 5 лажици ситни овесни снегулки, зачинете со цимет и додадете банана исечена на кругови. Гответе 2-3 минути.



Препорака: земете капсула **PreMama duo**

УЖИНА

- Свежо манго
- Овошна енергетска плочка со банана

РУЧЕК

- **Салата колеслав**

СОСТОЈКИ: рендана црвена и бела зелка (100 g), црвен кромид (50 g), свеж рендан корен од целер, свежи рендани рдокви, рендан морков со прелив од јогурт (100 g), 1 лажичка сенф, малку оцет, 2 лажички маслиново масло, 1 лажичка сос од рен, 1 лажица искршени ленени семиња

- **Сендвич со сирење**

Интегрално печиво (100 g), сирење по желба (30 g)



Препорака: земете таблета **PreMama duo**



ВЕЧЕРА

- **Густа супа од грашок**

ПРИГОТВУВАЊЕ: пропржете 100 g грашок на масло (1 лажичка) со лук, малку компири и со парчиња моркови исечени на кругови, а потоа додадете вода и варете, изгмечете со рачен блендер и додадете 1 лажица кисела павлака.

- **Зелена боранија на пареа**

Боранијата приготвена на пареа зачинете ја со една лажичка маслиново масло и измешајте ја со еден варен и изгмечен компир.

- **Риба во рерна**

ПРИГОТВУВАЊЕ: ставете ја рибата во алуминиумска фолија заедно со 1 лажица бело вино, малку лимонов сок, една лажичка масло, со неколку гранчиња рузмарин, пола тиквичка и со неколку шампињони исечени на ливчиња. Печете во загреана рерна на 220 °C околу 20 минути.

6. ДЕН

ЕНЕРГЕТСКА ВРЕДНОСТ:

ЈАГЛЕХИДРАТИ:

МАСТИ:

ПРОТЕИНИ:

2408 kcal

49 % (278 g)

30 % (102 g)

21 % (117 g)

(% E)

ПОЈАДОК

• Појадок за шампиони

СОСТОЈКИ: 1 голема тортилја (60 g), 1 лажичка масло, 1/4 авокадо, свежа пиперка, 1 јајце, фета-сирење (30 g), шампињони (50 g), 2 лажичи кромид исечен на ленти, 2 лажичи пасиран домати, варен грав (2 лажичи), половина рака мешана салата, мексикански зачин, сол, бибер, лимонев сок

ПРИГОТВУВАЊЕ: во тава пропржете ги кромидот и исечените шампињони, а потоа додадете ги варениот грав и пасираниот домати, зачинете со мексикански зачин и кратко динстајте за состојките да се соединат. Јајцето испечете го на око. Во чиста тава на малку масло пропржете ја тортилјата од едната и од другата страна. Тортилјата извадете ја и ставете ја на чинија, врз неа ставете го филот од печурки и грав, а потоа одозгора и изгмеченото фета-сирење. Врз филот, на едната третина од тортилјата, ставете од авокадото исечено на ленти, на другата третина ставете ја салатата, а на последната третина пиперката исечена на ленти. На врвот ставете го печеното јајце, посолете, забиберете, испрскајте со маслиново масло, табаско и со лимонев сок и послужете.

• Сок од портокал (2,5 dl)



Препорака: земете капсула PreMama duo

УЖИНА

• Грчки јогурт (150 g) со исечкани суви сливи (50 g) и со диња (100 g), прелиен со мед (4 лажички) и со цимет

РУЧЕК

• Пилешки или мисиркини филети (150 g)

Филето се пече на тава со малку масло и со зеленчук по желба (на пр., варен кел со лук (200 g) или со компир (100 g), прелиени со 1 лажичка масло)



Препорака: земете таблета PreMama duo

ВЕЧЕРА

• Салата со грав

СОСТОЈКИ: остатокот од конзервираниот грав (од појадокот), фета-сирење (30 g), рукола или мешана салата, млад кромид, масло од тиква (1 лажичка)

• Шведски крекери (60 g) со свежо сирење (50 g) и со свежа пиперка

СОСТОЈКИ: 1 шолја пченкарно брашно, 1/4 шолја сусам, 1/4 шолја ленено семе, 1/4 шолја сончогледово семе, 1/2 шолја семки од тиква, 0,5 dl маслиново масло, 3 dl топла вода, малку сол.

ПРИГОТВУВАЊЕ: измешајте ги сите суви состојки, додадете масло и топла вода, па сето тоа добро измешајте го со дрвена лажича за да добиете хомогена смеса. На голем плех ставете хартија за печење, а смесата намачкајте ја тенко по целата површина. По желба одозгора посипете малку крупна сол и ставете да се пече на 150 °C во претходно загреана рерна. Печете 1 час и 10 минути. Оставете печеното да се излади малку, а потоа, по желба, искршете ги крекерите на парчиња и уживајте гицкајќи.



7. ДЕН

ЕНЕРГЕТСКА ВРЕДНОСТ:	2404 kcal
ЈАГЛЕХИДРАТИ:	50 % (310 g)
МАСТИ:	35 % (95 g)
ПРОТЕИНИ:	15 % (94 g) (% E)

ПОЈАДОК

- **Палачинки од оризово и хељдино брашно (3 парчиња) премачкани со џем (3 лажичи)**

СОСТОЈКИ: 50 g мешано оризово и хељдино брашно, 50 ml млеко, 1 лажичка мед, 1 лажичка газирана вода, прстофат сол (по желба додадете цимет и ванила), малку масло за печење

- **Грчки јогурт (150 g) со малини (150 g)**



Препорака: земете капсула **PreMama duo**

УЖИНА

- **Леб (две парчиња) со намаз од модар патлиџан и свежа пиперка**

СОСТОЈКИ: 1 помал модар патлиџан (наместо модар патлиџан може сладок компир 200 g), 1 лажичка масло, 2 лажички таан, 1 лажичка сок од лимон, оригано, свеж лист од магнонос, чешне лук, сол, прстофат шеќер

ПРИГОТВУВАЊЕ: испечете го модриот патлиџан сосе кората во рерна. Печете го на 200 °C околу 30 минути. Откако ќе се испече, покријте го со фолија и оставете го малку да се излади, а потоа со лажичка одвојте го месото од кората. Иситнете го месото во мултипрактик заедно со другите состојки.

РУЧЕК

- **Месни кофтиња со зеленчук**

СОСТОЈКИ ЗА 1 ЛИЦЕ:

100 g мелено јунешко месо, 1/4 морков, 1/4 тиквичка, 1/4 кромид со средна големина, 1 чешне лук, половина јајце, 1/4 шолја ситни овесни снегулки, 1 лажичка чија-семе, маслиново масло за премачкување на кофтињата

ПРИГОТВУВАЊЕ: меленото месо зачинете го со сол и со бибер. Додадете го исчистениот и излупен зеленчук и изблендајте го на многу ситни парчиња. Потоа додадете ги изматеното јајце, чија-семето и овесното брашно (направете го од овесни снегулки), па сето тоа добро измешајте го. Формирајте кофтиња, наредете ги на плех обложен со хартија за печење и испрскајте ги со маслиново масло. Печете на 200 °C околу 20 минути со вртење на половина печење.

- **Компири и морков од рерна**

СОСТОЈКИ: компир (150 g), морков (70 g), 2 лажички маслиново масло, малку сув рузмарин

ПРИГОТВУВАЊЕ: излупете ги компирите и морковите и исечете ги на коцкички со големина на залак. Исплакнете ги под вода и добро исцедете ги од водата. Потоа зеленчукот прелијте го со масло, посолете го, зачинете го со рузмарин и добро измешајте ги состојките. Префрлете го зеленчукот на плех покриен со хартија за печење и добро распоредете го за сè да е на исто ниво. Печете го 20-ина минути на 220 °C, со едно мешање на состојките на половина печење.

- **Благ тартар-сос**

СОСТОЈКИ: 50 g грчки јогурт, 1 лажичка мајонез, 4-5 средни кисели краставички, малку зачински билки (на пр., копар), малку лук во гранули, прстофат сол и бибер

ПРИГОТВУВАЊЕ: измешајте ги јогуртот и мајонезот, а краставичките исечкајте ги ситно (или изрендгајте ги на ситната страна од рендето). Зачините исто исечкајте ги ситно. Во сосот додадете лук, сол и бибер, па сето тоа добро измешајте го и оставете го 20-ина минути за да се стопат вкусовите.

- **Голема мешана салата (300 g)**

СОСТОЈКИ: краставици, домати, кромид, пиперка, балсамико, маслиново масло

ПРИГОТВУВАЊЕ: зачинете ја салатата со малку балсамико и со 1 лажичка маслиново масло



Препорака: земете таблета **PreMama duo**

ВЕЧЕРА

- **Готвена палента послужена со пробиотски јогурт и со леноно семе**

СОСТОЈКИ: палента (50 g), 1 лажичка масло, малку сол, јогурт (2,5 dl), 1 лажичка мелено леноно семе

- **Домашен сладолед од банана**

ПРИГОТВУВАЊЕ: исечете ја бананата на кругови, прелијте ја со малку сок од лимон и ставете ја во замрзнувач на 1 до 2 часа. Замрзнатата банана изблендирајте ја заедно со 1 лажичка путер од кикирики и со 1 лажичка мед, па послужете.

ПРЕПОРАЧАН ДОДАТОК ВО ИСХРАНАТА

Правилната исхрана е важна за добивање на потребните хранливи материи во текот на бременоста и е клучна за здравјето на мајката и на детето. Но, и покрај сите напори, потпирањето само на исхраната можеби нема да биде доволно. Затоа се препорачува внесување микронутритивен додаток во исхраната кој ги надополнува нутритивните недостатоци.

Во вториот триместар, поради растот на мајчиното ткиво и ткивото на фетусот и поради зголеменото искористување на енергијата, се зголемуваат потребите за витамини од групата Б. Поради интензивниот раст и развој на фетусот, растат потребите и за други микронутриенти како што се цинкот, калциумот, витаминот Д, витаминот Ц, железото и други.

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, вклучувајќи ги витамините од групата Б, витамините Д, Ц и Е, цинкот, калциумот, магнезиумот, железото, фолната киселина и други. Капсулите се богати со масни киселини омега 3.

Со редовна и здрава исхрана, секојдневното земање на додатокот во исхраната **PreMama duo** помага за внесување на најважните микронутриенти потребни за здрава бременост и за развој на вашето бебе.



Повеќе информации на
www.premamaduomk

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

Микронутритивен
додаток во исхрана

За жени кои
**планираат бременост,
за бремени жени
и за доилки**

PreMama^{duo}

Знае што ѝ е потребно
на идната мајка!



**АЛКАЛОИД
СКОПЈЕ**

Здравјето е пред сè