

Бременост од 1. до 3. месец

ПЛАН НА
ИСХРАНА ЗА
ТРУДНИЦИ
ВО ПРВИОТ
ТРИМЕСТАР ОД
БРЕМЕНОСТА

РЕЦЕПТИ ЗА
7 ДЕНА



PreMama^{duo}



2100
kcal

Е ПРОСЕЧНАТА
ЕНЕРГЕТСКА ПОТРЕБА
НА БРЕМЕНИТЕ
ЖЕНИ ВО ПРВИОТ
ТРИМЕСТАР

Исхраната во текот на првиот триместар треба да биде разновидна, а енергетските дози не треба да се зголемуваат.

ЃУМБИР – КОРИСНА
НАМИРНИЦА

Освен што ги оплеменува јадењата со ароми, ѓумбирот може да ги ублажи мачнината и надуеноста.

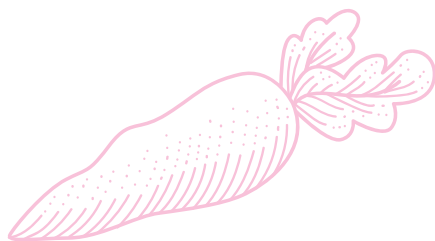
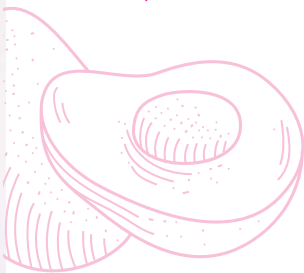
Се препорачува секојдневната исхрана да се надополни со
МИКРОНУТРИТИВЕН
ДОДАТОК ВО ИСХРАНА,
кој ги надоместува
нутритивните недостатоци





Планирањето на исхраната во првиот триместар може да биде предизвик поради карактеристичните симптоми како што се мачнината и повраќањето, надуеноста и ждригнувањето, како и зголемената чувствителност на мириси.

Менито за првиот триместар содржи лесно сварливи, благи оброци, без интензивни вкусови и мириси, за да се ублажат најчестите тегоби во бременоста. Другите прехранбени стратегии во првиот триместар вклучуваат редовни помали оброци кои не содржат намирници што би можеле да ги влошат тегобите, како што се лукот, кромидот, citrusите, зачините, солта, оцетот и многу зачинетата храна. Од намирниците кои можат да бидат корисни при наведените тегоби се истакнува ѓумбирот, кој, освен што го оплеменува јадењето со ароми, може да помогне и во ублажувањето на мачнината и надуеноста. Првиот триместар е период на имплантација на плодот, развој на органите и на брз раст, па затоа исхраната во тој период е особено важна. Исхраната во текот на првиот триместар мора да биде разновидна и да се базира на интегрални житарки, овошје, зеленчук и на квалитетни извори на протеини и масти. Гладувањето е строго забрането, а појадокот не смее да се изостави. Исто така, многу е важно секојдневната исхрана да се надопolni со додаток на фолна киселина како дел од микронутритивен додаток во исхрана наменет за бремени жени, кој ги надоместува нутритивните недостатоци. Енергетските дози не треба да се зголемуваат во текот на првиот триместар од бременоста.



1. ДЕН

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

ПОЈАДОК

- Гриз од пир (спелта) (50 g) со кравјо или со овесно млеко (2,5 dl) и со мед (1 лажичка)



Препорака: земете капсула PreMama duo

МЕЃУОБРОК

- Кефир (2,5 dl)
- Оризови крекери (4 парчиња)

РУЧЕК

- Густа супа од тиква

СОСТОЈКИ: тиква (100 g), компир (50 g), овесна или обична павлака за готвење (1 лажичка), маслиново масло (1 лажичка)
ПРИГОТВУВАЊЕ: тиквата и компирот пропржете ги на масло, потоа прелијте ги со вода и варете ги додека не омекнат. Сомелете ги со рачен блендер и додадете една лажичка овесна павлака и сецкан лист од магдонос.

- Риба со зеленчук печена во рерна

СОСТОЈКИ: риба по желба (200 g), сладок компир (50 g), компир (50 g), морков (50 g), брокула (100 g), маслиново масло (1 лажичка), сол
ПРИГОТВУВАЊЕ: зеленчукот исчистете го и исечете го на еднакви парчиња. Зачинете го и печете го 30-ина минути во рерна на 200 °C, заедно со рибата, покриен со фолија.

- Салата од рукола

СОСТОЈКИ: рукола (100 g), 1 лажичка маслиново масло



Препорака: земете таблета PreMama duo

МЕЃУОБРОК

- Банана (1 парче)
- Пробиотски јогурт (2,5 dl)

ВЕЧЕРА

- Рижото од пилешко со малку грашок

СОСТОЈКИ: ориз (70 g), 1 лажичка маслиново масло, бело пилешко месо (100 g), 1 лажичка замрзнат грашок, сол
ПРИГОТВУВАЊЕ: на маслиново масло пропржете ги грашокот и пилешкото, па додадете го оризот. Постепено додавајте вода додека оризот не омекне и зачинете по желба.

- Салата од морков

СОСТОЈКИ: морков 150 g, 1 лажичка маслиново масло



2. ДЕН

ЕНЕРГЕТСКА ВРЕДНОСТ:	2107 kcal
ЈАГЛЕХИДРАТИ:	47 % (252 g)
МАСТИ:	31 % (89 g)
ПРОТЕИНИ:	16 % (87 g) (% E)

ПОЈАДОК

- **Хељдини снегулки со чија-семе и со боровинки**

СОСТОЈКИ: хељдини снегулки (50 g), кефир (250 ml), 1 лажичка чија-семе, 1 лажичка мед, цимет по желба

ПРИГОТВУВАЊЕ: хељдините снегулки и чија-семето измешајте ги со кефирот и оставете ги 20-ина минути за да набабрат. Потоа додадете мед и цимет по желба (прстофат) и украсете со боровинки.



Препорака: земете капсула
PreMama duo

РУЧЕК

- **Густа супа од зеленчук со варена леќа (1 чинија)**

ПРИГОТВУВАЊЕ: сварете зеленчук (на пр. малку морков, компир, сладок компир, пашканат, карфиол) во водата во која се варело пилешкото. Сето тоа испасирајте го и додадете ја варената леќа (1 лажичка, може и конзервирана), 1 лажичка маслиново масло и кратко проварете.

- **Варено бело пилешко месо (180 g)**
- **Пире од компир и карфиол**

СОСТОЈКИ: 100 g компири, 100 g карфиол, 1 лажичка маслиново масло

ПРИГОТВУВАЊЕ: сварете ги компирот и карфиолот. Сомелете ги со рачен блендер. Зачинете ги со маслиново масло.



Препорака: земете таблета
PreMama duo



МЕЃУОБРОК

- **Круша (1 средно парче)** – изрендајте и излупете
- **Оризиви крекери, 4 парчиња**

ВЕЧЕРА

- **Домашни енергетски плочки од банана** (поделете на 10 парчиња, изедете 2 парчиња)

СОСТОЈКИ: 2 банани (250 g), 2 шолји овесни снегулки (300 g), половина шолја сечкани бадеми (50 g), половина шолја сечкани урми (70 g), малку цимет, прстофат сол

ПРИГОТВУВАЊЕ: вклучете ја перната на 180 °C. Бананите изгмечете ги во пире, додадете ги другите состојки и добро измешајте. Смесата ставете ја на хартија за печење во сад за печење и печете 30 минути.

- **Варено бело пилешко месо (100 g)**
- **Варен млад спанаќ**

СОСТОЈКИ: спанаќ (100 g), 1 лажичка маслиново масло

3. ДЕН

ЕНЕРГЕТСКА ВРЕДНОСТ:

ЈАГЛЕХИДРАТИ:

МАСТИ:

ПРОТЕИНИ:

2091 kcal

51 % (272 g)

32 % (77 g)

17 % (94 g)

(% E)

ПОЈАДОК

- Две парчиња грахам-леб
- Свежо сирење (50 g)
- Мисиркина шунка (50 g)



Препорака: земете капсула
PreMama duo

МЕЃУОБРОК

- Домашни енергетски плочки од банана (2 парчиња)

РУЧЕК

- Мисиркино (или пилешко) филе со сос од јогурт, зеленчук на пареа и варена хељда

СОСТОЈКИ ЗА 1 ЛИЦЕ: мешавина од различен зеленчук (на пр. брокула, карфиол, морков (200 g)), мисиркино или пилешко филе (150 g), хељда (60 g), кисело млеко (100 g), 2 лажички свеж копар, сол, бибер, 1 лажичка маслиново масло

ПРИГОТВУВАЊЕ: мисиркиното / пилешкото филе ставете го во пластична кеса за замрзнување (или обложете го со просирна фолија), па исчукајте го со чеканче за месо. Додадете една лажичка маслиново масло, сол и бибер и оставете го настрана. Згответе го зеленчукот на пареа или во солена вода, притоа внимавајќи да не се превари. Мисиркиното / пилешкото филе испечете го на грил-тава на силен оган од двете страни. Сварете ја хељдата. Во јогуртот измешајте го сечканиот свеж копар и послужете го како сос со месото, зеленчукот и со варената хељда.

- Зелена салата измешана со рукола –

100 g рукола-салата зачинете со една лажичка маслиново масло



Препорака: земете таблета
PreMama duo

ВЕЧЕРА

- Салата со авокадо, свежо сирење и хељда

СОСТОЈКИ: половина зрело авокадо, рукола, зелена салата, радиш (100 g), свежо сирење (50 g), 1 лажичка семки од тиква, хељда (30 g), изрендан морков (50 g)

СОСТОЈКИ ЗА ДРЕСИНГОТ: 1 лажичка маслиново масло, 2-3 лажичици јогурт, малку изрендан свеж ѓумбир или ѓумбир во прав

ПРИГОТВУВАЊЕ: сварете ја хељдата. Измешајте ги состојките за салатата и зачинете со дресингот.

4. ДЕН

ЕНЕРГЕТСКА ВРЕДНОСТ:

ЈАГЛЕХИДРАТИ:

МАСТИ:

ПРОТЕИНИ:

2094 kcal

54 % (292 g)

29 % (68 g)

17 % (89 g)

(% E)

ПОЈАДОК

• Каша од киноа со банана

СОСТОЈКИ ЗА 1 ЛИЦЕ: снегулки од киноа (50 g), 1 шолја млеко (2,5 dl), прстофат цимет, банана

ПРИГОТВУВАЊЕ: сварете го млекото. Додадете ги снегулките, бананата исечена на кругови и циметот. Намалете ја топлината на најниско и гответе 1 минута.



Препорака: земете капсула **PreMama duo**

МЕЃУОБРОК

• Свежо сирење (100 g) со кефир (100 g)

• Морков и келераба исечени на стапчиња (100 g)

• Две парчиња леб

РУЧЕК

• Супа од зеленчук со просо или со ситни тестенини за супа (1 порција)

СОСТОЈКИ ЗА 2 ПОРЦИИ: 1 мал компир, 1 мал морков, четвртина келераба, 1 парче корен од целер, 1 парче корен од магдонос, половина помала главица брокула, 1 рака просо, 2 лажички маслиново масло, сол

ПРИГОТВУВАЊЕ: просото сварете го во посебно тенџерче. Зеленчукот, освен брокулата, прелијте го со вода, оставете го да зоврие, па додадете го пилешкото. Гответе 10-ина минути. Потоа додадете ја брокулата и гответе уште 10-ина минути. Иситнете го сето тоа со рачен блендер и додадете го вареното просо. Зачинете со маслиново масло. Пилешкото месо извадете го од супата и послужете го како главно јадење.

• Пире од батат и карфиол со пилешко филе

СОСТОЈКИ ЗА 1 ЛИЦЕ: батат (100 g), карфиол (100 g), пилешко филе (150 g), 1 лажичка путер, сол

ПРИГОТВУВАЊЕ: бататот исечете го на коцкички и сварете го заедно со неколку цветчиња карфиол и со пилешкото филе. Извадете го пилешкото филе, а варениот зеленчук иситнете го со рачен блендер и зачинете го со 1 лажичка путер и со малку сол.

• Салата од маточина –

100 g маточина зачинете со 1 лажичка маслиново масло



Препорака: земете таблета **PreMama duo**

ВЕЧЕРА

• Рижото со печурки

СОСТОЈКИ: интегрален ориз (70 g), печурки по желба (150 g), 2 лажички маслиново масло, 1 лажичка сечкан свеж магдонос, 1 мал морков, 1 мал корен од магдонос, 1 стебленце целер (30 g)

ПРИГОТВУВАЊЕ: на маслиново масло пропржете ги ситно исечканите морков, магдонос и целер исечени на ситни коцкички. Додадете ги и печурките, па кратко пропржете. На крај додадете го варениот интегрален ориз и измешајте. Послужете со 1 лажица пармезан.



5. ДЕН

ЕНЕРГЕТСКА ВРЕДНОСТ:

ЈАГЛЕХИДРАТИ:

МАСТИ:

ПРОТЕИНИ:

2110 kcal

54 % (288 g)

30 % (72 g)

16 % (90 g)
(% E)

ПОЈАДОК

- **Палента со јогурт**

ПРИГОТВУВАЊЕ: палентата (50 g) сварете ја во вода со додавање една лажичка маслиново масло. Послужете со јогурт (150 ml).



Препорака: земете капсула **PreMama duo**

УЖИНА

- **Овошно смути**

СОСТОЈКИ: банана, половина шолја овошје по желба (на пример, замрзнати боровинки, шумско овошје, вишни – оставете ги малку да се загрееат пред блендирањето), јогурт (150 ml), малку цимет

ПРИГОТВУВАЊЕ: сите состојки изблендирајте ги во блендер.

- **Три оризови крекери**

РУЧЕК

- **Салата со тестенини и риба**

СОСТОЈКИ: варена леќа (100 g), тестенини (50 g), 1 лажица маслиново масло, варен спанаќ (100 g), замрзната или конзервирана пченка (50 g), варено филе од ослич (150 g), маслинки (25 g)

ПРИГОТВУВАЊЕ: сварете околу 100 g леќа во солена вода или користете леќа од конзерва. Сварете ги тестенините во солена вода, а рибата варете ја одделно. Сите состојки измешајте ги и дополнително посолете по потреба.



Препорака: земете таблета **PreMama duo**



УЖИНА

- **Оризиви крекери (3 парчиња)**
- **Бадеми (една рака, односно околу 30 g)**
- **1 јаболко**

ВЕЧЕРА

- **Намаз од наут со стапчиња од морков**

СОСТОЈКИ ЗА 1 ЛИЦЕ: наут (варен или од конзерва (100 g)), 1 лажичка таан-паста или 1 лажичка сусам, две лажички маслиново масло

ПРИГОТВУВАЊЕ: состојките за намазот изблендирајте ги во блендер и по потреба додадете вода. Излупете 1 поголем морков и исечете го на стапчиња.

- **Едно парче тостиран грахам-леб**

6. ДЕН

ЕНЕРГЕТСКА ВРЕДНОСТ:	2100 kcal
ЈАГЛЕХИДРАТИ:	40 % (224 g)
МАСТИ:	40 % (93 g)
ПРОТЕИНИ:	20 % (102 g) (% E)

ПОЈАДОК

- Двопек (50 g)
- Сирен намаз (3 лажици)
- Пробиотски јогурт (2 dl)



Препорака: земете капсула
PreMama duo

УЖИНА

- Една зрела мека кива
- Бадеми (30 g)
- Оризови крекери (3 парчиња)

РУЧЕК

- Пире од компири и од тиква (300 g)
ПРИГОТВУВАЊЕ: сварете заедно 200 g тиква и 100 g компири, испасирајте ги и додадете 1 лажичка путер
- Зелена салата – 100 g салата зачинете со 1 лажичка маслиново масло
- Варен пилешки карабатак (1 парче)



Препорака: земете таблета
PreMama duo

УЖИНА

- Банана
- Оризови крекери (3 парчиња)

ВЕЧЕРА

- Кофтиња од спанаќ

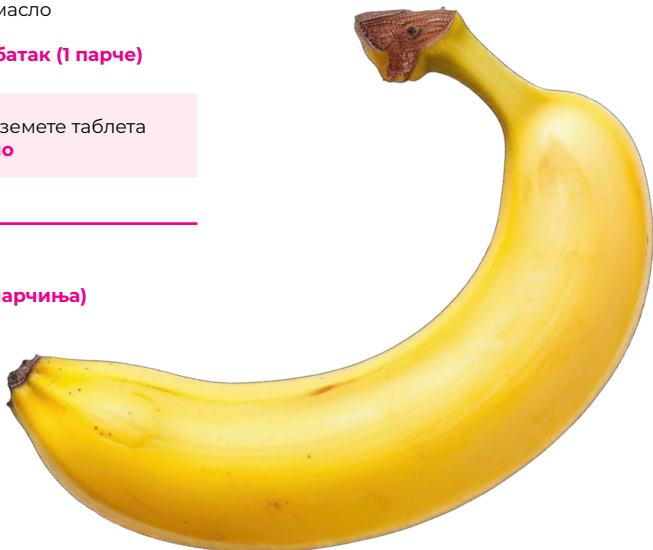
СОСТОЈКИ: спанаќ (200 g), пченка (50 g), презла (15 g), белка од 1 јајце, маслиново масло (1 лажичка), сол, бибер, пармезан (15 g)

ПРИГОТВУВАЊЕ: изблендирајте го спанаќот, измешајте го со другите состојки и формирајте кофтиња. Печете ги кофтињата во рерна околу 20 минути. Превртете ги на половина од времето.

- Дресинг од јогурт

СОСТОЈКИ: грчки јогурт (1 dl), 1 лажичка маслиново масло, свеж или сушен копар, малку сол и бибер

- Варен ориз и леќа – 30 g ориз и 30 g леќа со 1 лажичка масло
- Млада салата – зачинете 100 g салата со 1 лажичка маслиново масло



7. ДЕН

ЕНЕРГЕТСКА ВРЕДНОСТ:	2112 kcal
ЈАГЛЕХИДРАТИ:	51 % (274 g)
МАСТИ:	33 % (82 g)
ПРОТЕИНИ:	16 % (89 g) (% E)



ПОЈАДОК

• Чоколаден чија-пудинг

СОСТОЈКИ: млеко (200 ml), 1 мала банана, чија-семки (30 g), 1 лажичка горко какао во прав, чипс од кокос

ПРИГОТВУВАЊЕ: со вилушка изгмечете ја бананата, додадете го млекото и формирајте каша. Измешајте ги чија-семките, какаото во прав и медот. Оставете десетина минути за чија-семките да набабрат, па посипете со кокосов чипс.



Препорака: земете капсула **PreMama duo**

УЖИНА

- Сардини (мала конзерва, 80 g)
- Две парчиња леб

РУЧЕК

• Крем-супа од брокула

СОСТОЈКИ ЗА 1 ЛИЦЕ: брокула (200 g), компир (80 g), маслиново масло (1 мала лажичка)

ПРИГОТВУВАЊЕ: на 1 лажичка маслиново масло пропржете ги ситно исечканиот компир, исечен на коцки, и цветовите од брокула, па додадете вода. Гответе додека зеленчукот не омекне, а потоа изблендирајте го во блендер или со миксер, па зачинете го по желба.

• Пакетчиња од зеленчук и тофу

СОСТОЈКИ: пола сладок компир, прокељ (100 g), карфиол (100 g), 1 мал морков, свежо тофу (200 g), маслиново масло, 1 лажица масло, рузмарин по желба

ПРИГОТВУВАЊЕ: на поголем лист хартија за печење наместете ги исечениот зеленчук и тофут, па испрскајте ги со маслиново масло. Цврсто замотајте ја хартијата за печење за да не истечат соковите за време на печењето. Печете на 200°C 25-30 минути.

- Салата од рукола – рукола (100 g), 1 мала лажичка маслиново масло



Препорака: земете таблета **PreMama duo**

УЖИНА

- Пробиотски јогурт (2 dl)
- Оризови крекери (6 парчиња)

ВЕЧЕРА

• Готвена палента

Згответе 50 g палента, прелијте ја со кефир или со кисело млеко (200 g) и посипете ја со една лажица иситнети ленени семки

- Свежо цеден сок од цвекло и од јаболко (2,5 dl)
- Овошје по желба (1 парче)

ПРЕПОРАЧАН ДОДАТОК ВО ИСХРАНАТА

Првите неколку недели од бременоста по зачнувањето се клучни за развојот на органите на бебето, а неретко жената во тој период сè уште не е ни свесна дека е бремена.

PreMama duo е додаток во исхраната за жени кои планираат бременост, за бремени жени и за доилки и 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, но и за да ги задоволи зголемените хранливи потреби за време на бременоста и доењето.

Здравата исхрана е важна за добивање на потребните хранливи материји за време на бременоста, но и покрај сите напори, потпирањето само на исхраната можеби нема да биде доволно.

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

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

100%
активна
фолна
киселина

11

ВИТАМИНИ

10

МИНЕРАЛИ

ДХА и
ЕПА

30 таблети
+
30 капсули

 Quatrefolic®



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