

Бременост од 7. до 9. месец

ПЛАН НА
ИСХРАНА ЗА
ТРУДНИЦИ
ВО ТРЕТИОТ
ТРИМЕСТАР ОД
БРЕМЕНОСТА

РЕЦЕПТИ ЗА
7 ДЕНА



PreMama^{duo}

Планот за исхрана изобилува со **прехранбени влакна**.

Освен сувите сливи и смоквите, во борбата со опстипацијата и со хеморoidите помага и псилиумот.

2500
kcal

Е ПРОСЕЧНАТА
ЕНЕРГЕТСКА ПОТРЕБА
НА ТРУДНИЦИТЕ ВО
ТРЕТИОТ ТРИМЕСТАР

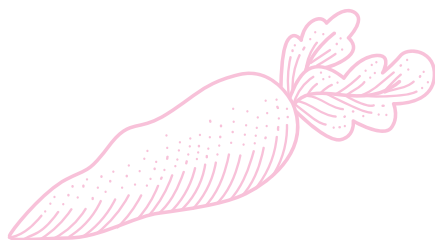
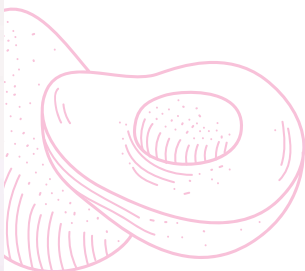
Во последниот триместар енергетските потреби на трудниците растат за **300-400 kcal**

Храна што може да ги влоши нагоните за подригнување:

- Домати и производи од домати
- Цитрусно овошје (лимон, портокал, мандарина, грејпфрут) и цитрусни сокови
- Кромид и лук
- Пиперка и феферони
- Кафе, јаки чаеви и производи со кофеин
- Нане
- Пржена храна
- Зачини (особено чили и бибер)
- Оцет

Се препорачува секојдневната исхрана да се надополни со МИКРОНУТРИТИВЕН ДОДАТОК ВО ИСХРАНА





Во последниот триместар, поради значителниот раст на бебето, почесто се јавуваат проблеми со варење на храната, опстипација и хемороиди, поради што и планот за исхрана во третиот триместар е приспособен и во склад со најчестите симптоми и тегоби. Во последниот триместар енергетските потреби на трудницата растат за 300-400 kcal, а на тоа ниво се задржуваат и за време на доењето, па така, просечните потреби на трудниците изнесуваат 2500 kcal дневно. Во планот за исхрана е ограничено консумирањето намирници кои би можеле да предизвикаат подригнување, како што се кромидот и лукот, а, од друга страна, изобилува со прехранбени влакна кои помагаат при опстипација и хемороиди. Покрај смоквите и сливите, кои го стимулираат редовното празнење на цревата, псилиумот, односно неговите лушпи, исто така можат да помогнат со своите способности за омекнување на столицата. Хранливи материи кои би требало да бидат во фокусот на секоја трудница во поодмината бременост се железото, калциумот, магнезиумот, цинкот, протеините и масните киселини омега 3. Сите тие се важни за раст и развој на фетусот и за создавање мајчино млеко. Но, и покрај внимателното планирање на исхраната, можни се хранливи дефицити. Особено е присутен недостигот од витамин Д и масни киселини омега 3, па затоа и во последното тримесечје се препорачува внесување витамини, минерали и масни киселини омега 3 преку додатците во исхраната посебно создадени за трудници.

1. ДЕН

ЕНЕРГЕТСКА ВРЕДНОСТ:

ЈАГЛЕХИДРАТИ:

МАСТИ:

ПРОТЕИНИ:

2512 kcal

60 % (397 g)

27 % (75 g)

13 % (82 g)

(% E)

ПОЈАДОК

- **Шејк од банана и од киноа-снегулки**

Потребно: една банана, млеко (200 ml), 3 лажици иситнети овесни снегулки (20 g), 1 лажица мед и 1 лажица кокосово масло

Приготвување: излупете ја бананата, исечкајте ја на кругови и ставете ја во блендер. Додадете млеко, овесни снегулки, мед и две лажици кокосово масло, па сето тоа добро изблендирајте го и згуснете го со псиллум.



Препорака: земете капсула
PreMama duo

МЕЃУОБРОК

- **Фрапе со ананас**

Потребно: ананас (100 g), млеко (250 ml), 2-3 урми потопени во малку вода, а потоа исцедени

РУЧЕК

- **Манџа од грав со тестенини**

Потребно: грав измиен и сварен (100 g), морков (50 g), брашно (1 лажица), масло (1 лажица), тестенини (30 g), мисо-паста (1 лажица)

Приготвување: испржете го изренданиот морков, додадете ги гравот и тестенините, залејте ги со вода и гответе ги додека не омекнат, а при крајот на готвењето додадете ја мисо-пастата. Сето тоа изблендирајте го со рачен блендер, а потоа згуснете го со малку брашно разредено со вода. Кратко гответе и послужете.

- **Две парчиња леб**



Препорака: земете таблета
PreMama duo

МЕЃУОБРОК

- **Едно поголемо јаболко**

ВЕЧЕРА

- **Намаз од цвекло и наут**

Потребно: едно парче цвекло, сварен наут (50 g), маслиново масло (1 лажица), семки од сусам (2 лажици)

Приготвување: неизлупеното цвекло испечете го во фолија додека сосема не омекне. Кратко пропржете ги семките од сусам на сува тава. Кога цвеклото малку ќе се олади, излупете го и изблендирајте го со рачен блендер заедно со маслото и со семките. По потреба додадете од водата во која се варел наутот.

- **Две парчиња леб**

- **Пробиотски јогурт (250 ml)**

- **Пуканки (100 g)** приготвени со две лажици масло



2. ДЕН

ЕНЕРГЕТСКА ВРЕДНОСТ:	2516 kcal
ЈАГЛЕХИДРАТИ:	53 % (338 g)
МАСТИ:	30 % (83 g)
ПРОТЕИНИ:	17 % (113 g) (% E)



ПОЈАДОК

- **Домашен овошен јогурт со семки од чија**

Потребно: грчки јогурт (250 ml), една кива, бадеми (8 g), мелено ленено семе (1 лажичка), семки од чија (30 g), малку цимет по желба

Приготвување: додадете ги семките од чија и меленото ленено семе во јогуртот, почекајте десетина минути да се згусне, а потоа додадете ги бадемите, кивата и циметот.



Препорака: земете капсула **PreMama duo**

МЕЃУБОРКО

- Круша
- Пченкарни крекери (4 парчиња)

РУЧЕК

- Бистра пилешка супа со морков и сварени тестенини (1 чинија)
- Мисиркини топчиња

Потребно: мелено мисиркино месо (180 g), една лажица пармезан, лебни трошки (15 g), тимијан, една лажичка маслиново масло за печење

Приготвување: измешајте го меленото месо со другите состојки и оформете топчиња. Ставете ги на хартија за печење, врз нив искапете маслиново масло и печете ги 20 минути на 200 °C. По 10 минути печење свртете ги на другата страна.

- **Пире од сладок компир**

Потребно: сладок компир (200 g), неколку капки маслиново масло, сол, бибер

Приготвување: добро измијте го слаткиот компир, не треба да го лупите, и сварете го во солена вода. Исцедете го кога ќе омекне, зачинете го, додадете маслиново масло и малку млеко по потреба и згмечете го во пире.

- **Салата од рукола**

Потребно: рукола (100 g), маслиново масло



Препорака: земете таблета **PreMama duo**

МЕЃУБОРКО

- **Пробиотски јогурт (250 ml)**
- **Двопек (50 g)**

ВЕЧЕРА

- **Две парчиња леб со сирење (50 g)**
- **Сутлијач со бадемово млеко и вишни**

Потребно: ориз (50 g), бадемово млеко (250 ml), смрзнати вишни (100 g), екстракт или сируп од ванила, една лажичка мед

Приготвување: на тивок оган сварете го оризот во бадемовото млеко додека сосема не омекне. Во меѓувреме, во тава загрејте ги вишните, додадете малку вода, зачинете со ванила и мед и пржете сè додека вишните не се претворат во сируп. Прелијте го оризот со сосот од вишни и послужете.

3. ДЕН

ЕНЕРГЕТСКА ВРЕДНОСТ:	2514 kcal
ЈАГЛЕХИДРАТИ:	54 % (302 g)
МАСТИ:	31 % (118 g)
ПРОТЕИНИ:	15 % (85 g) (% E)

ПОЈАДОК

- **Каша од киноа**

Потребно: киноа-снегулки (50 g), млеко (250 ml), сушена брусница (една лажица, околу 15 g), една лажичка семки од чија, една лажичка мед, една лажица кокосово масло, семки од тиква (20 g)

Приготвување: загрејте го млекото, додадете ги киноа-снегулките и брусницата и гответе уште една минута откако ќе зоврие. Додадете ги и семките од чија. Тргнете ја кашата од огнот и засладете ја.

- **Сок од морков, цвекло и јаблоко (250 ml)**



Препорака: земете капсула PreMama duo

МЕЃУОБРОК

- **Смути**

Потребно: банана, пола авокадо, семки од чија, една лажичка кокосово млеко

Приготвување: сите состојки измешајте ги во блендер. Оставете го смутито да отстои барем 10-15 минути додека не омекнат семките од чија.



РУЧЕК

- **Ориз со морков и грашок**

Потребно: интегрален ориз (50 g), морков (50 g), грашок (100 g), две лажички масло, прстофат куркума и ѓумбир во прав

- **Шампињони (100 g)**

Испечете ги шампињоните на една лажичка масло. Зачинете ги со мајчина душица.

- **Варено пилешко филе (200 g)**

- **Зелена салата (100 g)**

Зачинете ја салатата со една лажичка масло.



Препорака: земете таблета PreMama duo

МЕЃУОБРОК

- **Банана**

- **Пробиотски јогурт (250 ml)**

ВЕЧЕРА

- **Кремаста палента**

Потребно: инстант палента (50 g), млеко (250 ml), една лажичка маслиново масло

Приготвување: загрејте го млекото додека не зоврие. Пополека додавајте ја палентата мешајќи и гответе ја според упатството на амбалажата. Откако ќе ја зготвите, додадете го маслото, а по желба и засладете ја со малку мед.

- **Боровинки (200 g)**

4. ДЕН

ЕНЕРГЕТСКА ВРЕДНОСТ:

ЈАГЛЕХИДРАТИ:

МАСТИ:

ПРОТЕИНИ:

2496 kcal

55 % (362 g)

31 % (91 g)

14 % (87 g)

(% E)

ПОЈАДОК

• Гриз од хељда со млеко

Потребно: гриз од хељда (50 g), млеко по желба – кравјо, оризово или кокосово (250 ml), две лажички мед или агавин сируп, две лажички рогач во прав

Приготвување: загрејте го млекото додека не зоврие, па пополека додавајте го гризот измешан со засладувач. Гответе 5 минути со постојано мешање. Тргнете го од огнот и додадете го рогачот во прав.



Препорака: земете капсула **PreMama duo**

МЕЃУОБРОК

• Виолетово смути

Потребно: 1 банана, смрзнати боровинки (две лажичи), 3 суви сливи, сок од цвекло (100 ml), пола авокадо

Приготвување: потопете ги сувите сливи во вода и нека отстојат најмалку 15 минути, а потоа исцедете ги. Сите состојки ставете ги во блендер и блендирајте додека не се добие хомогена смеса.

РУЧЕК

• Бистра супа со кнедли и карфиол (1 чинија)

• Пире од печен сладок компир и варено телешко месо

Потребно: сладок компир (150 g), масло (2 лажички), варено телешко месо (200 g)

Приготвување: налејте малку масло врз црвениот компир и испечете го, а потоа згмечете го како пире. Послужете го со варено телешко месо (200 g).

• Тостерки од грав

Потребно: јајце, варен грав (50 g), изрендан морков (50 g), лист од магдонос, малку брашно (1 лажича), лебни трошки, малку масло за премачкување

Приготвување: измешајте ги сите состојки и формирајте ги тостерките, извалајте ги во лебни трошки, испрскајте ги со масло и печете ги на 200 °C приближно 20 минути (на пола печење свртете ги на другата страна).



Препорака: земете таблета **PreMama duo**

МЕЃУОБРОК

• Смути

Потребно: банана, кокосово млеко (200 ml), ананас (100 g), 2 лажички агавин сируп

ВЕЧЕРА

• Фарината (леб од брашно од наут) – може да се изеде четвртина

Потребно: брашно од наут (200 g), млака вода (500 ml), 1 лажичка сол, неколку иглички рузмарин, бибер, маслиново масло (4 лажичи)

Приготвување: брашното измешајте го со маслиновото масло и додајте ја солта. Мешајте со мешалка и постепено додавајте млака вода. Тестото мора да биде како смеса за палачинки. Оставете го да отстои еден час во фрижидер. Премачкајте го округлиот калап за печење со маслиново масло и загрејте го на 250 °C. Додадете рузмарин во смесата и сето тоа излијте го во врелиот калап. Печете 20-ина минути.

• Пробиотски јогурт (250 ml)

5. ДЕН

ЕНЕРГЕТСКА ВРЕДНОСТ:

ЈАГЛЕХИДРАТИ:

МАСТИ:

ПРОТЕИНИ:

2519 kcal

61 % (405 g)

24 % (68 g)

15 % (95 g)

(% E)

ПОЈАДОК

- **Кашичка од малини**

Потребно: замрзнати малини (100 g), банана, млеко (250 ml), оризови снегулки или снегулки од амарант (50 g)

Приготвување: измешајте ги бананата, малините и млекото, а потоа додадете ги оризовите снегулки.



Препорака: земете капсула PreMama duo

МЕЃУОБРОК

- **Пченкарни крекери (5 парчиња)**
- **Пробиотски јогурт (250 ml)**
- **Боровинки (250 g)**

РУЧЕК

- **Манџа од праз, леќа и просо**

Потребно: телешко или пилешко месо (100 g), леќа (50 g), просо (20 g), праз (50 g), сладок компир (100 g), масло (1 лажичка)

Приготвување: исечете го телешкото месо на коцки и пропржете го. Додадете го ситно исецканиот праз, пропржете, а потоа додадете ги и другите состојки. Полијте со вода и гответе додека зеленчукот не омекне.

- **Фарината од претходниот ден (четвртина)**



Препорака: земете таблета PreMama duo



МЕЃУОБРОК

- **Пудинг со печени круши, семки од чија и овесна павлака**

Потребно: 2 круши, 2 лажичи семки од чија, малку цимет, 1 лажича агавин сируп, овесна павлака (80 ml), 1 лажичка пченкарен скроб

Приготвување: излупете ги крушите, исечете ги на парчиња, зачинете ги со цимет и со агавин сируп и печете ги на 200 °C додека не омекнат, а потоа изблендирајте ги со рачен блендер. Во тенџерче загрејте ја овесната павлака, додадете пченкарен скроб, па оставете сето тоа кратко да се приготви. Потоа додадете ги семките од чија и оставете смесата да се олади. Крушите сервирајте ги во чинија, а на врвот додадете кокосова павлака со семки од чија.

ВЕЧЕРА

- **Пченкарна погача (една порција = четвртина погача)**

Потребно: 1 шолја пченкарна палента, 1 шолја изрендана тиква или тиквица, ¼ лажичка сол, ½ шолја минерална вода, 1 шолја млеко, 2 лажичи маслиново или сончогледово масло

Приготвување: загрејте ја печката на 220 °C. Изрендајте ја тиквицата. Измешајте ги солта и пченкарната палента, па додајте ја тиквицата. Сето тоа добро измешајте го со млеко и со минерална вода. Премачкајте го плехот (20 x 30 cm) со масло и излијте ја смесата. Ставете ја да се пече половина час или додека рабовите не заруменат.

6. ДЕН

ЕНЕРГЕТСКА ВРЕДНОСТ:

ЈАГЛЕХИДРАТИ:

МАСТИ:

ПРОТЕИНИ:

2520 kcal

50 % (301 g)

33 % (106 g)

17 % (110 g)

(% E)

ПОЈАДОК

- Две парчиња леб со намаз од бадеми или од кикирики и со неколку кругчиња банана засладени со мед и со листови од тостиран кокос

- Јогурт (250 ml)



Препорака: земете капсула
PreMama duo

МЕЃУОБРОК

- Лубеница (250 g) или друго сезонско овошје
- Бадеми (30 g)

РУЧЕК

- Тортилја со јајца

Потребно за едно лице: 1 јајце, 1 тортилја, една лажичка намаз од сушени домати (песто росо), 2-3 шампињони, 2-3 исецкани црни маслинки, малку сол, 1 лажичка маслиново масло

Приготвување: изматете го јајцето, па додадете му магдонос и малку сол. Печурките и маслинките исецкајте ги и ставете ги настрана. Премачкајте ја тортилјата со намаз од сушени домати. На загреано масло во тава излијте го јајцето и по неколку секунди, откако јајцето малку ќе се испече, додадете ги шампињоните и маслинките, а потоа земете ја тортилјата и залепете ја на јајцето со намачканата страна. Сето тоа притиснете го со лажица за готвење. Кога јајцето е доволно печено, полека свртете ја тортилјата на нејзината страна за кратко да се испече и таа. Откако малку ќе се излади, свиткајте ја. За да ја задржи својата форма, завиткајте ја во алуминиумска фолија.

- Јогурт (250 ml)



Препорака: земете таблета
PreMama duo

МЕЃУОБРОК

- Семки од тиква (30 g)
- Суви сливи (50 g)

ВЕЧЕРА

- Печена пастрмка

Испечете ја пастрмката на тава или во печка. Прелијте ја со 1 лажичка масло.

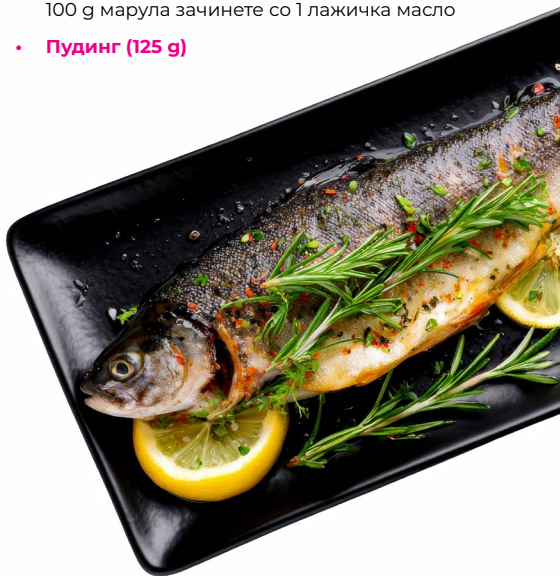
- Кускус со брокула

Прелијте го кускусот (60 g) со врела солена вода, додадете 1 лажичка масло, 1 лажичка свеж магдонос и брокула (150 g) приготвена на пареа. По желба додадете малку исецкан млад кромид.

- Марула

100 g марула зачинете со 1 лажичка масло

- Пудинг (125 g)



7. ДЕН

ЕНЕРГЕТСКА ВРЕДНОСТ:	2527 kcal
ЈАГЛЕХИДРАТИ:	50 % (337 g)
МАСТИ:	35 % (97 g)
ПРОТЕИНИ:	17 % (100 g) (% E)

ПОЈАДОК

- Две парчиња леб со домашен намаз (1 порција) од кикирики или лешник

Потребно за намазот за две порции: 2,5 лажици путер од кикирики (или путер од лешник), 1 лажичка незасладено какао во прав, 50 g мед

- Шолја млеко (250 ml)



Препорака: земете капсула PreMama duo

МЕЃУБОРОК

- Варена пченка (2 парчиња или 200 g)
- Диња (200 g)



РУЧЕК

- Рибјо тако

Потребно

За прилогот: изрендана зелка (20 g), $\frac{1}{4}$ изрендан морков, свежа краставица (50 g), неколку капки сок од лимон, 1 лажичка мајонез

За рибата: 1 лажица брашно, сол, бибер, благ црвен пипер, филе од бакалар (80 g), 1 лажица масло за пржење

За тортилјите: 2 тортилји, авокадо исечено на ленти (25 g), готов сос од патлиџан (50 g)

Приготвување: направете го прилогот со мешање на сите состојки. Исушете го филето од риба, извалајте го во мешавина од брашно и зачини, па испечете го на тава со масло. Рибата иситнете ја на помали парчиња. Во загреаните тортилји ставете од прилогот, па врз него од рибата, а сето тоа надополнете го со лентите од авокадо. Затворете и послужете со готовиот сос од патлиџани.

- Сок од портокал (250 ml)



Препорака: земете таблета PreMama duo

МЕЃУБОРОК

- Семки од тиква (30 g)
- Сушена брусница (50 g)

ВЕЧЕРА

- Печен наут и карфиол со фета сирење и со јајце

Потребно: карфиол (100 g), наут (половина конзерва или 120 g), 1 лажица маслиново масло, благ црвен пипер, едно јајце, фета сирење (50 g)

Приготвување: наутот и карфиолот добро измешајте ги со масло и со зачини и печете ги на хартија за печење околу 30 минути на 200 °C. Послужете со јајце на око и со фета сирење.

- Јогурт (250 ml)

ПРЕПОРАЧАН ДОДАТОК ВО ИСХРАНАТА

Правилната исхрана е важна заради внесување на потребните хранливи материи во бременоста и е клучна за здравјето на мајката и бебето, но, и покрај тоа, потпирањето само на исхраната можеби нема да биде доволно. Поради тоа се препорачува внесување на микронутритивен додаток во исхраната, кој ги надоместува нутритивните дефицити.

Хранливи материи кои би требало да бидат во фокусот на секоја трудница во поодмината бременост се железото, калциумот, магнезиумот, цинкот, протеините и масните киселини омега 3. Сите тие се важни за растот и развојот на фетусот, како и за добивањето мајчино млеко.

ПреМама дуо е додаток во исхраната за жени кои планираат бременост, за трудници и за доилки, а 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.

Повеќе информации на
www.premamaduoduo.mk

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

Масните киселини омега 3, а особено докосахеаенската киселина (ДХА) е многу важна состојка во добавокот на исхраната **ПреМама дуо**. Внесувањето ДХА во текот на бременоста и доењето придонесува за нормален развој на мозокот и очите на фетусот и доенчето. Поволен ефект се постигнува со внесување 200 mg ДХА на ден.



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