

SARCINĂ ȘI ALĂPTARE CE TEBUIE MÂNCAT ?

Femeie însărcinată
care alăptează



REZUMAT

Sunt însărcinată, trebuie să-mi schimb modul de a mânca ?	3
Ce alimente va trebui să mănânc ?	4
Trebuie să mănânc pentru doi ?	6
Ce trebuie să pun în farfurie pentru a combina plăcere și diversitate ?	6
Pot să beau și să mănânc de toate în timpul sarcinii ?	8
Cum putem evita intoxicațiile alimentare?	10
Nu sunt imunizată împotriva toxoplasmozei, ce trebuie să fac ?	12
Câte kilograme voi lua ?	14
Ce activități fizice va trebui să practic ?	16
Ce este diabetul de sarcină ?	17
Doresc să alăptez, trebuie să continui să mănânc ca și în timpul sarcinii ?	18
Adevărat/fals	19
Porțiile de fructe	22
Repere pentru o sarcină sănătoasă	23

SUNT ÎNSĂRCINATĂ, TREBUIE SĂ-MI MODIFIC MODUL DE A MÂNCĂ ?

Da și nu. De la începutul sarcinii, trebuie luate câteva măsuri de precauție pentru sănătatea copilului dumneavoastră.

În jurul celei de-a 5-a luni de sarcină, el are gustul a ceea ce mâncați prin lichidul amniotic. Este deci o ocazie sa-l faceti să descopere ceea ce iubești.



Mâncând sănătos vă va ajuta să aveți o sarcină sănătoasă.

**UN REGIM ALIMENTAR
ECHILIBRAT ESTE O ACTIVITATE
DE ZI CU ZI...**

* Lichid amniotic : lichid în care se afla bebelușul dumneavoastră în sacul din uter

DIN CE ALIMENTE SE COMPUNE MENIUL ?

Minim 5 porții*
de 80 g/zi = 400 g/zi



FRUCTE ȘI LEGUME

- Protejează de anumite boli (boli cardiovasculare și cancer colorectal)**.
- Fibrele din fructe și legume diminuează riscul de constipație.
- Apa din fructe și legume participă la hidratarea corpului.

Preferăți fructele și legumele locale și de sezon : ele sunt mai bogate în vitamine, conțin mai puține pesticide, și sunt adesea mai ieftine. Spălați-le, și dacă e posibil, decojiți fructele și legumele înainte de a le consuma.

La fiecare masă (de 3ori/zi)



FECULENTEL

- Produc un aport de energie necesar oricărei activități și satură pe timp mai îndelungat.
- Mâncați-le în funcție de pofta dumneavoastră.

Feculețele compuse din cereale integrale sunt bogate în fibre și reglementează activitatea intestinală.

De 3 la 4 ori/zi

250 mg de calciu se găsesc de exemplu în :



200 ml
de lapte



200gr
de brânză de vaci



60gr
de camembert
din lapte pasteurizat



200gr
de iaurt



30gr
de brânzăgouda



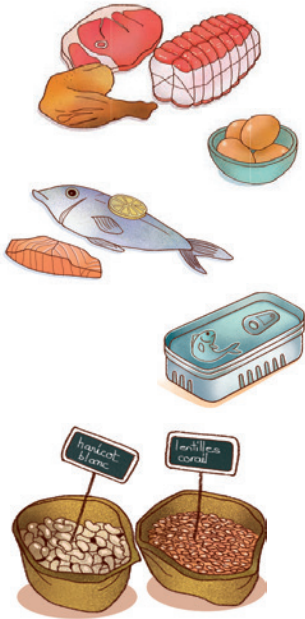
100gr
de brânză
feta

- Participă, între altele, la menținerea solidă a oaselor și a dinților.
- Nevoile de calciu sunt de 950 mg/zi.

* Veți găsi exemple de porții la pagina 22

** colorectal : colon și rectum*

100 la 150 g, 1 data/zi



CARNE / PASĂRE / PEȘTE / OU

- Participă la creștere, la întreținerea și repararea corpului (celulelor).
- Previne anemia* (o lipsă importantă de fier).
- Oul are un bun raport calitate nutritivă/preț. Nu uitați să-l adăugați în mod regulat la meniu.

Preferăți carnea slabă (escalop de porc, piept de pui, friptură de vită ...).

- Consumați pește de cel puțin două ori pe săptămână, din care o dată pește gras : macrou, sardine somon ...
- Nu este necesar să mâncați pește în fiecare zi.

LEGUMINOASE

- Leguminoasele (năut, fasole albă, linte, fasole, mazăre ...) sunt o sursă bună de proteine vegetale care ne pot ajuta la reducerea consumului de carne.

In mică cantitate



MATERII GRASE

- Ele participă la dezvoltarea creierului bebelușului (de ex. : un pic de ulei în salată, un pic de unt pe felia de pâine ...).
- Oleaginoasele (nuci, alune, migdalele, fisticul ...) sunt bogate în grăsimi, bune pentru sănătatea noastră.
- Variați grăsimile, favorizând uleiul de rapiță, uleiul de măsline și untul fără sare.

Preferăți consumul de ulei crud și de unt rece.

Beți pe săturate



APA

- Ea hidratează corpul și previne constipația.
- Singura băutură care potolește în mod durabil setea.

Apa de la robinet este controlată și e foarte bună în timpul sarcinii.

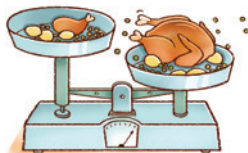
* anemia cauzează în special oboseală și riscuri de infecție.

TREBUIE SĂ MÂNCĂM PENTRU DOI?

Nu, nu este necesar să mâncați de două ori mai mult. Mâncând când vă este foame și adoptând un regim alimentar echilibrat și variat, copilul primește cantitativ și calitativ tot ce are nevoie.

Împărțind alimentația în 3 mese și doua gustări, vă va permite să :

- Favorizați un regim alimentar echilibrat
- Limitați mâncatul între mese
- Luptați împotriva constipației
- Diminuați greșurile și/sau arsurile



CE SĂ PUN ÎN FARFURIE PENTRU A COMBINA PLĂCERE ȘI DIVERSITATE?

CÂTEVA SUGESTII DE MÂNCĂRURI

MICUL DEJUN



Baghetă din făină integrală, brânză de vaci, castraveți și ridichi



Pâine Ciabatta, brie, nuci, sirop de Liège și o pară



O chiflă mare, unt, miere, iaurt, smochine și curmale

GUSTAREA



Crudități



Un pumn de fructe seci



Un pic de brânză



O mână de fructe oleaginoase (nuci, migdale, ...)



Compot/magiun

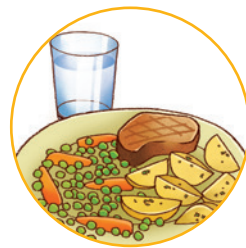
PRÂNZUL - CINA



Lasagna cu somon și spanac



Paste penne cu ton, ulei de măsline și fasole



Friptură de vita, cartofi, mazăre și morcovi

CONDIMENTE :

nu uitați să folosiți mirodenii și condimente. Preferați să gătiți cu sare iodată și evitați să puneți solniță pe masă.



Orez și ghiveci de legume



Couscous, năut și legume



Supă și pâine cu unt

i

Un fruct sau un produs lactat ar putea însoți masa de prânz și/sau cina pentru a echilibra ziua.

POT SĂ BEAU ȘI SĂ MÂNCĂ DE TOATE ÎN TIMPUL SARCINII ?

Nu, în timpul sarcinii trebuie luate anumite măsuri de precauție pentru sănătatea dumneavoastră și a bebelușului.

De consumat în mod moderat :

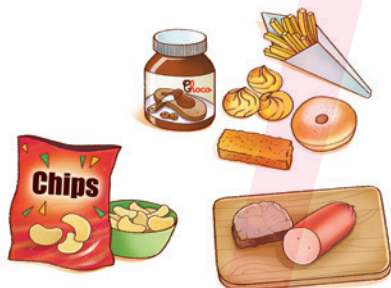
Băuturi excitante (cafeină, teină ...)



Maxim 3 cești pe zi. Preferați cafea decafeinizată, sau ceaiuri de plante.

Băuturile energizante : maxim 1 doza/cutie pe zi căci ele conțin cafeină și un conținut mărit de taurină. Efectele taurinei asupra sănătății sunt încă puțin cunoscute.

Băuturile pe bază de cola conțin și ele cafeină, limitați consumul acestora.



Grăsimile ascunse, zahărul ascuns și sarea.

Chipsuri de cartofi, produse tartinabile, biscuiți, ciocolata, mezeluri, sosuri (tartar, maioneză ...) sucuri de fructe, mâncăruri preparate, produse de patiserie, etc. trebuie consumate în mod moderat. Limitați prăjelile una la 15 zile (de ex : chiftele, gogoși, cartofi prăjiți, pește pane, ...).

Substanțele edulcorante sunt substanțe cu un aport redus de calorii care dau un gust dulce alimentelor și băuturilor.

Se găsesc în anumite alimente (de ex : băuturi carbogazoase dietetice, ape aromatizate cu gust dulce, iaurturi, bomboane, gumă de mestecat, ...). Nu sunt cunoscute efectele asupra bebelușului.



Fitoestrogenii Sunt hormoni de origine vegetală prezenți în soia.

Ar putea să perturbe sistemul hormonal. Ca măsură de precauție, produsele pe bază de soia : tofu, tempeh, băuturi pe bază de soia, ... trebuie limitate la un produs pe zi.

Nu trebuie să consumați :



Alimente care conțin substanțe periculoase bebelușului dumneavoastră.



Băuturile alcoolizate

Alcoolul este toxic pentru dezvoltarea bebelușului încă de la începutul sarcinii. Chiar și o mică cantitate poate să prezinte un risc. Mai bine să nu beti de loc.

Anumiți pești (pește-spadă, merlan, țipar, rechin siki, ...).

Conțin substanțe care se acumulează în organism și pot avea efecte dăunătoare asupra creierului bebelușului și pot să producă o întârziere în dezvoltarea copilului.



Ficatul

Conținutul ridicat în vitamina A din ficatul tuturor animalelor poate provoca malformații ale bebelușului în timpul sarcinii.

Fitosterolii

Sunt substanțe de origine vegetală care sunt adăugate la anumite produse alimentare și care diminuează trecerea în sânge a grăsimilor, a colesterolului și a anumitor vitamine. Prin urmare, există un risc de lipsă de grăsimi benefice și de anumite vitamine.

De ex : minarine (n. trad. : margarine vegetale cu conținut scăzut de grăsimi) și lactate fermentate destinate persoanelor cu colesterol ridicat.



Algele

Acestea conțin arsenic. Prin urmare, ele nu sunt recomandate în timpul sarcinii și alăptării.

CUM PUTEM EVITA INTOXICAȚIILE ALIMENTARE ?

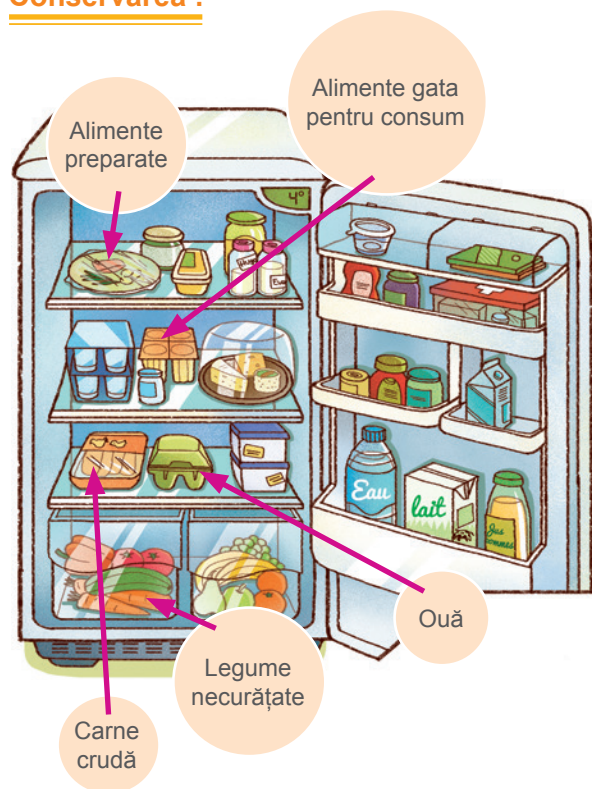
Intoxicațiile alimentare (listerioza, salmoneloza, ...) sunt cauzate de un număr important de microbi prezenți în alimente și pot fi periculoși în timpul sarcinii. Pentru a le evita, câteva măsuri de precauție se impun.

Cumpărarea și transportul alimentelor :

- Terminați cumpărăturile cu raionul de congelate și produse proaspete. Ideal ar fi să păstrați aceste produse în saci izotermi cu blocuri refrigerante.
- De îndată ce ați ajuns acasă, depozitați repede produsele proaspete în frigider sau în congelator, fiecare la locul lui pentru a evita contaminarea alimentelor între ele.

Microbii se dezvoltă rapid la temperaturi cuprinse între 10°C și 60°C.

Conservarea :



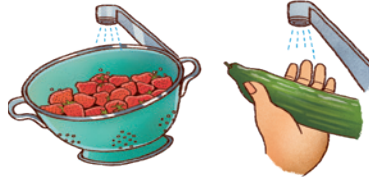
- Verificați temperatura din frigiderul dumneavoastră : 4°C.
- Ambalați alimentele preparate pentru a evita o contaminare între produse.
- Verificați datele de expirare.
- Consumați produsele imediat după deschiderea ambalajului.
- Curățați în mod regulat frigiderul.

Prepararea alimentelor :

- Spălați- vă corect pe mâini cu apă și săpun.
- Preparați alimentele pe un plan de lucru curat.



- Spălați fructele și legumele.
- Spălați planșa de tăiere și instrumentele de bucătărie.



- Gătiți suficient de mult carnea, pasărea, peștele și ouăle.
- Puneți resturile de mâncare imediat înapoi la rece.

Congelarea :

- Temperatura corectă de congelare este de -18°C sau mai joasă.
- Un produs care a fost decongelat nu se mai recongelează, chiar și după ce a fost fiert.
- Gătiți alimentele imediat după ce au fost scoase din congelator, sau dacă nu, dezghețați-le în cuptorul cu microunde sau în frigider.

Alimente ce prezintă un risc :

Evitați să consumați în stare crudă produsele de origine animală.

Cărnuri crude :

File american
preparat,
Carpaccio .
..



Ouă crude :

" Produse de casă " :

Tiramisu
Spumă de ciocolată
Maioneză
...



Produse din pește crud :



Stridii



Sushi



Somon
afumat

Produse pe bază de lapte nefiert :



Verificați în lista de
ingrediente prezența
de « lapte crud ».

Evitați grăunțele încolțite (semințe de luptin, seminte de lucernă, năsturel, ...)

Condițiile lor de germinare favorizează multiplicarea microbilor.

NU SUNT IMUNIZATĂ ÎMPOTRIVA TOXOPLASMOZEI, CE TREBUIE SĂ FAC ?

Toxoplasmoza e provocată de un parazit numit toxoplasmă, care se găsește în mod normal în intestinul pisicii (deci în fecale) sau sub formă de chist în carne. Această boală este minoră pentru adulți, dar dacă e contractată în timpul sarcinii, ea poate să ajungă la făt (cu riscul de a provoca leziuni nervoase sau la nivelul ochilor, hidrocefalie, avort spontan).

• CONTAMINAREA POATE FI FĂCUTĂ :

Prin consumul de carne insuficient de fiartă sau de legume crude contaminate cu fecalele pisicii (prin atingere cu pământul).

Pe cale orală în urma contactului cu o sursă contaminată de parazit (mâini, unelte, pamânt, ...).



Dacă în urma examenului de sânge reieși că nu sunteți protejată, atunci va trebui să luați câteva măsuri de precauție.

• SPĂLAȚI-VĂ PE MÂINI :

- » Înainte de a prepara mâncarea și înainte de fiecare masă.
- » După manipularea cărnii crude și a legumelor crude.
- » După manipularea de materiale ce pot fi contaminate cu fecale de pisici : tava pisicii, pământul din curte și din grădina de legume.



Folosiți mănuși când lucrați în aceste locuri.

• **ALTE MĂSURI DE PRECAUȚIE :**

- » Spălați uneltele (fundul de lemn, furculițe, cuțite ...) care au fost în contact cu carnea crudă și legumele crude.
- » Asigurați-vă că fructele, legumele și ierburile aromatice care sunt consumate crude să fie foarte bine curățate !
- » Dar evitați-le atunci când mâncați la exterior (snack, magazin de sandwichuri, restaurant ...).
- » Mâncați carnea bine fiartă căci chisturile parazitului sunt distruse numai prin fierbere.
- » Fiți vigilentă cu mezelurile.



MEZELURI GĂTITE	MEZELURI CRUDE de evitatsu de fiert
Pate, ruladă de carne, carne în untură, piftie de limbă, șuncă fiartă, muschi de curcan, șunca la grătar, parizer, caltaboși, mortadella, crenvurști	Chorizo, salam, cârnat uscat, cârnat de Lyon, slănină afumată, șuncă crudă (Bayonne, Serrano ...)

DACĂ AVEȚI ÎNDOIELI, ATUNCI ÎNTREBAȚI-L PE MĂCELAR.

CÂTE KILOGRAME VOI LUA ?

Este normal să vă îngrășați în timpul sarcinii. Dacă mâncați în mod sănătos, pe săturate și dacă practicați o activitate fizică regulată, vă veți îngrășa atât cât e nevoie pentru dvs și pentru bebelușul dvs. Păstrând o « siluetă normală » veți preveni să aveți probleme de sănătate în timpul sarcinii și eventuale complicații la naștere.



Evoluția greutății dvs va fi supravegheată în mod regulat de către specialistul medical care vă însoțește.

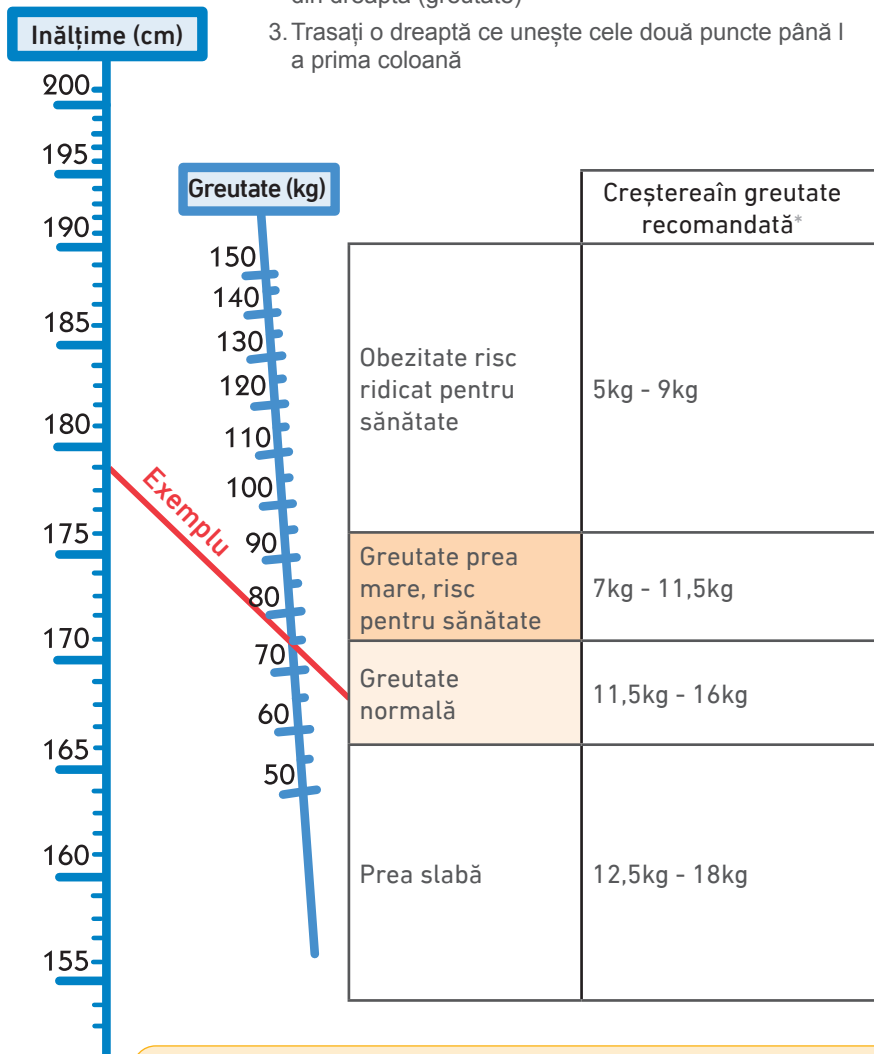
Creșterea în greutate variază de o la femeie la alta și depinde de greutatea dvs de la începutul sarcinii.



Luarea în greutate trebuie să fie progresivă. În timpul primului trimestru, creșterea în greutate va fi mică (1 la 2 kg). Veți începe să luați mai multă greutate în timpul celui de-al doilea și al treilea trimestru (în medie 400g/săptămână).

Descoperiți creșterea în greutate care vă este recomandată:

1. Marcați înălțimea dvs pe axa din stânga (înălțime)
2. Marcați greutatea dvs dinaintea sarcinii pe axa din dreapta (greutate)
3. Trasați o dreaptă ce unește cele două puncte până la prima coloană



Exemplu :Am 1m79 și cântăresc 75 kg, mă găsesc în categoria greutate normal și pot lua între 11,5 și 16 kg.

Nu convine femeilor ce masoară mai puțin de 1m55.

CE FEL DE ACTIVITĂȚI FIZICE POT SĂ PRACTIC ?



Cereți sfat specialistului medical care vă urmărește în timpul sarcinii.

Fie că sunteți însărcinată sau nu, avantajele unei activități fizice în fiecare zi, nu mai sunt de demonstrat.

Mișcarea făcută în fiecare zi, ameliorează somnul, luptă împotriva constipației, limitează creșterea excesivă în greutate, diminuează riscul de hipertensiune, de diabet de sarcină, procură o bună dispoziție generală, favorizează o greutate normală a bebelușului la naștere și reduce riscul de complicații la naștere.

De recomandat :

O activitate fizică care supune corpul dvs la un efort moderat : înot, mersul pe jos, gimnastică legeră.



De evitat :

- Exercițiile intense care pot supune corpul dvs la socuri violente precum : squashul, tenisul, echitația, mersul pe bicicletă pe teren accidentat, ...
- Activitățile cu risc ridicat precum înotul subacvatic.
- Competițiile și antrenamentele intensive.

- Respectați propriul dvs ritm, faceți pauze.
- Respirați în mod normal, când sunteți în mișcare, va trebui să puteți purta o conversație.
- Articulațiile dumneavoastră sunt mai destinsă din cauza hormonilor de sarcină, atenție la riscul de a avea o entorsă.
- Beți apă înainte, în timpul și după exerciții.

CE ESTE DIABETUL DE SARCINĂ ?

Diabetul de sarcină (gestațional) reprezintă o creștere anormală a cantității de zahăr din sânge (hiperglicemie), care apare, sau e depistat pentru prima oară în timpul sarcinii. Această anomalie apare în mod general către sfârșitul trimestrului al doilea sau în timpul celui de-al treilea trimestru de sarcină și poate să cauzeze complicații în timpul sarcinii și la naștere.

Depistajul diabetului gestational se face în general între săptămâna 24-a și a 28-a de sarcină.

Dacă testul de sânge indică un diabet, atunci medicul va cere să vă supravegheați glicemia cu ajutorul unui mic aparat.

Pentru a echilibra nivelul de zahăr în sânge (glicemia) și pentru a frâna, dacă este necesar, creșterea în greutate din timpul sarcinii, medicul va propune să consultați un dietetician.

Veți fi sfătuită să adoptați o alimentație variată și echilibrată, să evitați băuturile îndulcite (sucuri, ceai cu zahăr, băuturile carbogazoase, ...) și alte produse dulci și să decalați pe tot parcursul zilei alimentele bogate în amidon (pâine, paste, griș, orez, ...).



Faptul de a face mișcare mai des este de asemenea binefăcător.

Dacă în pofida sfaturilor dieteticianului, cantitatea de zahar din sânge rămâne prea ridicată, atunci medicul dvs vă va propune să urmați un tratament.

DORESC SĂ ALĂPTEZ, TREBUIE SĂ CONTINUI SĂ MÂNCĂM CA ȘI ÎN TIMPUL SARCINII ?

Recomandările pentru a preveni toxoplasmoza nu se mai aplică după nașterea bebelușului dumneavoastră.



Mentineți o alimentație variată și echilibrată și beți apă după necesitate.

Gusturile și aromele alimentelor pe care le consumați, parfumează laptele matern la fel cum aromatiză lichidul amniotic. Alăptând bebelușul dumneavoastră veți continua să-l familiarizați cu conținutul mesei familiale și să-l pregătiți treptat pentru primele sale mese. Mâncați de toate căci nu este judicios să vă interziceți anumite alimente cu gust pronunțat (usturoi, sparanghel, varză, ...). Copilul dvs s-a obișnuit deja cu ele încă din timpul sarcinii.

La fel ca și în timpul sarcinii, consumul de ceai și de băuturi energizante trebuie limitat.

Alcoolul trece în laptele matern. Dat fiind că este foarte toxic pentru bebeluș, nu este deloc recomandat să consumați băuturi alcoolice.

CONTINUAȚI SĂ EVITAȚI :

- Alimentele ce conțin fitosteroli (chiar dacă aveți un colesterol ridicat) – vezi pagina 9.
- Algele și peștii care nu erau recomandați nici pe timpul sarcinii.



ADEVĂRAT/FALS

Am câteva kilograme de pierdut, pot face regim în timpul sarcinii

FALS

Regimurile de slăbit sunt proscrie în timpul sarcinii și a perioadei de alăptare căci ele nu aduc toate elementele nutritive necesare creșterii bebelușului și pentru propria voastră sănătate. Femeile supraponderale, sunt sfătuite să consulte un dietetician, care va putea să vă dea sfaturi alimentare individualizate.



Nu consum niciun produs lactat, risc să am o lipsă de calciu

ADEVĂRAT

Produsele lactate sunt bogate în calciu și suprimarea lor din alimentație produc deficiențe.

Este important să consumați alimente bogate în calciu pentru a avea oase și dinți sănătoși în timpul sarcinii și a perioadei de alăptare. Consumul de 3 la 4 porții de lactate pe zi permite acoperirea nevoilor dvs în calciu. Dacă din motive medicale nu consumați produse lactate, luați contact cu un dietetician care ar putea să vă ajute să vă adaptați regimul.

Este important să luați acid folic înainte de a începe să vă doriți un copil.

ADEVĂRAT

Acidul folic este vitamina B9.

Este important ca femeile să ia acid folic înainte de conceperea unui copil căci această vitamină intervine din prima lună în formarea craniului, a coloanei vertebrale și a creierului. O lipsă la începutul sarcinii ar putea să producă diferite tipuri de malformații. Luarea de acid folic medicamentos este indispensabilă căci nevoile bebelușului sunt atât de mari, încât chiar și o alimentație echilibrată nu poate produce o cantitate suficientă de acid folic necesară lui.

Medicul va poate propune și alte vitamine sau complexi de vitamine, discutați despre asta cu el.

O alimentație vegetariană echilibrată este incompatibilă cu sarcina și alăptarea

FALS

Vegetarianismul poate fi continuat în timpul sarcinii și al alăptării dacă anumite principii sunt repectate.

- Produsele lactate (lapte, iaurturi și brânzeturi) trebuie să fie consumate în suficientă, ideal între 3 și 4 porții pe zi. Ele vor procura calciul și vitamina B12 indispensabile viitoarei mame și pentru creșterea bebelușului.
- Cerealele și leguminoasele vor fi asociate la aceeași masă pentru a ameliora aportul de proteine.
- Fierul conținut în alimentele de origine vegetală (de ex. : leguminoasele, spanac, caise uscate, ...) este mai puțin absorbit ca cel din carne, ouă, și pește. Pentru a mări absorbția lui, este preferabil de a consuma fierul de origine vegetală împreună cu alimente sau băuturi bogate în vitamina C (de ex. : zeama de lămâie în preparate, portocale sau kiwi ca desert, brocoli, ardei gras, ...). Nu este recomandat să bei ceai sau cafea în timpul mesei, căci aceste bauturi reduc absorbția de fier.
- Preferați să consumați uleiuri bogate în acizi grași de tip omega 3 cum ar fi uleiul de rapiță, de soia, de nuci sau de in, în schimbul consumului de pește gras.
- Nu ezitați să cereți sfatul unui dietetician.



O ALIMENTAȚIE VEGANĂ (care exclude toate alimentele de origine animală) nu este bună pe timpul sarcinii și al alăptării pentru că riscul de provocare de carențe alimentare este important. Femeile vegane trebuie să primească sfaturi personalizate (de la dietetician, medic).

Este de preferat să utilizez vase de sticlă în locul celor de plastic pentru încălzirea alimentelor la cuptorul cu microunde

ADEVĂRAT

Vasele din plastic conțin substanțe care ar putea trece în alimente și să le contamineze. Aceste substanțe pot avea efecte diferite asupra sănătății, de exemplu pot perturba bună funcționarea a sistemului hormonal. Este cazul bisfenolului A. Transferul este favorizat de contactul cu alimente acide, grase, sau în prezența căldurii.

Mențiunea « fără bisfenol A » ce poate fi găsită pe vasele de plastic nu garantează absența eventualelor riscuri. De aceea este recomandat să folosiți un vas de sticlă sau de pyrex pentru a vă încălzi mâncarea.

Nu mănânc pește căci nu-mi place mirosul și nu e nici o problemă pentru sănătatea mea și cea a bebelușului **FALS**

Consumul de pește oferă numeroase avantaje pentru sănătate. Peștii grași sunt o sursă de proteine de înaltă calitate (înaltă valoare biologică) și de fier și produc un aport de grăsimi bune, (acid gras de tip omega 3).

Pentru a evita mirosul « urât » de pește în timpul gătirii sale, pot fi utilizate diferite metode:

- Prevedeți să-l gătiți la cuptor scurt timp (între 10 și 15 minute, în funcție de grosimea peștelui),
- Adăugați zeamă de lămâie,
- Consumați-l rece după gătire.

Uneori, peștii din conserve sunt mai apreciați decât peștii gătiți și există o gamă largă : macrou, sardele, ton, somon, anșoa,Acele conserve sunt foarte practice (transport ne-refrigerat înainte de deschidere, nu este nevoie de gătire) și permite de asemenea consumul de pești grași la un preț abordabil. Cum aceste produse sunt sărate, va trebui să evitați să mai adăugați sare. Cimbru, origano, busuioc, ... lista mirodeniilor și a ierburilor aromatice care merg bine cu acești pești e lungă. Când sunt serviți împreună cu o salată de paste, cu orez sau cu cartofi, acești pești cu mirodenii constituie feluri delicioase de mâncare.

Peștii din conserve pot fi vânduți și în sos (de roșii, muștar, ...). Preferați conservele ne-preparate căci aceste sosuri sunt foarte sărate.





















Daca nu consumați pește, atunci va trebui să consumați uleiuri bogate în acizi grași de tip omega 3, precum uleiul de rapiță, de soia, de in, și de nuci.



PORȚIILE DE FRUCTE

Se admite că o porție de fructe sau de legume să aibă 80g ; vă puteți imagina că asta ar corespunde la volumul unei mingii de tenis.



Alimente		Greutate medie pentru un fruct	1 porție de 80 g
Kiwi		75 gr	 1
Căpșuni		15 gr	 5
Struguri		7 gr	 12
Prune		50 gr	 2
Mere		140 - 160 gr	 1/2
Pere		140 - 160 gr	 1/2
Banane (mici)		80 gr	 1
Roșii		80 gr	 1
Roșii cherry		10 gr	 8
Ananas felie		100 gr	 1 felie

Exemple de aport zilnic :

• Un castron de supă (200ml) + 1 măr (150g) + 150g de brocoli.

sau

• 200g de ghiveci de legume + 1 roșie (80g) + 50g de castraveți + 2 caise (80g)

REPERE PENTRU O SARCINĂ SĂNĂTOASĂ

1 și **2** GUSTĂRI
3 MESE

Plăcerea de a **FACE MIȘCARE**



Beți pe săturate



Feculente la
fiecare masă



5 porții
de fructe și le-
gume



CONSUMARE

Pește cel puțin de
2 ori /săptămână



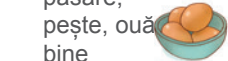
3 la 4 porții
Produse lactate
sub forma pasteurizată



Materii grase
variate



Carne,
pasăre,
pește, ouă
bine
fierte



Vitamina B9
(acid folic)





SARCINĂ ȘI ALĂPTARE CE TEBUIE MÂNCAT ?

EDITOR RESPONSABIL
Benoît PARMENTIER

REALIZARE
ONE

EDSBR0417
D/2017/74.80/27



tradusă de



Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles
Tél. : +32 (0)2 542 12 11 / Fax : +32 (0)2 542 12 51
info@one.be - ONE.be



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES
Loterie Nationale

Cu susținerea Federației Wallonia-Bruxelles și a
Loteriei Naționale.