



Nestlé
Zdravý začátek
Zdravý život.

**Vyhýbejte
se alkoholu**

**Podporujte
zdravou střevní
mikroflóru**

**Jezte
plnohodnotnou
zdravou
stravu**

**Doplňte
železo**

**Zvyšte
příjem
vápníku**

**Nejezte
nadýmavé
potraviny
a příliš
kořeněná jídla**

Jídelníček pro těhotné ženy

DEN 1.

kcal /
den

DEN 2.

kcal /
den

SNÍDANĚ



cottage 200 g (může se přidat pažitka) / nebo Lučina 70 g	217,5
chléb 75 g (1 a 1/2 krajíce) zelenina (mrkev / kedlubna)	172
máslo / margarín (20 g)	150
šunka (20 g)	24
vejce 1 ks (60 g)	80

cereálie / müsli cca 40 g	150
bílý jogurt 150 g (1 kelímek)	95
NESTLÉ ovocná kapsička malina - jablko - hruška - borůvka 90 g	51
mandle 10 g (malá hrst)	64
ovocný tvaroh 130 g (1 kelímek)	147
Caro Active 200 ml (150 ml vody + 50 ml polotučného mléka)	64

SVAČINA



banán střední (90 g)	85
jogurt bílý 2,4 % tuku	93
ovoce dle chuti 25 g nebo lžice marmelády nebo 10 g mandlí	44

smoothie 200 ml (jablko, pomeranč, banán, jahody) nebo dle chuti	115
celerovo mrkvová pomazánka a lá humr (syrová mrkev a celer 50:50 nastrouhat na jemno, přidat tvaroh a jogurt, dle preferencí, konzistence a chuti osolit, dochutit citronem), 100 g	57
celozrné pečivo 50 g	110

OBĚD



hovězí vývar se zeleninou a nudlemi 200 ml	166
treska 150 g (pečená s bylinkami)	175
bramborová kaše 150 g (s máslem a mlékem)	170
šopský salát 150 g	93

kuřecí polévka 200 ml	190
boloňské špagety se sýrem (z mletého hovězího) 200 g	420
ovocný salát (dle chuťových preferencí) 50 g	45

SVAČINA



dalamánek celozrnný 100 g	218
sýr Blaťácké zlato s vlašskými ořechy 20 g	65

müsli tyčinka 1 ks (25 g)	115
zakysaný mléčný nápoj 250- 300 ml	140

VEČEŘE



kuřecí gyros 150 g (Kuře na nudličky opéct s gyros kořením)	270
salát v tortile 1 ks (62 g) nebo s rýží 150 g	185
zálivka ze zakysané smetany a bylinek / česneku 60 g, případně domácí tzatziky	80
dle chuti je možno doplnit olivami	

uzená makrela 100 g	251
celozrnné pečivo 100 g	210
salát 100 g (ledový salát, rajčata, okurka)	22

Suma kcal / den ----- 2287,5

Suma kcal / den ----- 2246