



Nestlé
Zdravý začiatok
Zdravý život.

**Vyhýbajte
sa alkoholu**

**Podporujte
zdravú črevnú
mikroflóru**

**Jedzte
plnohodnotnú
zdravú
stravu**

**Doplňte
železo**

**Zvýšte
príjem
vápnika**

**Nejedzte
potraviny,
z ktorých nafukuje,
ani príliš
korenisté jedlá**

Jedálniček pre tehotné ženy

DEŇ 1.

kcal /
deň

DEŇ 2.

kcal /
deň

RAŇAJKY



cottage 200 g (môže sa pridať pažitka) / alebo lučina 70 g	217,5
chlieb 75 g (1 a 1/2 krajca)	172
zelenina (mrkva / kaleráb)	
maslo / margarín (20 g)	150
šunka (20 g)	24
vajce 1 ks (60 g)	80

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

DESIATA



banán stredný (90 g)	85
jogurt biely 2,4 % tuku	93
ovocie podľa chuti 25 g alebo lyžica džemu alebo 10 g mandlí	44

smoothie 200 ml (jablko, pomaranč, banán, jahody) alebo podľa chuti	115
zelerovo-mrkvová nátierka ala homár (surovú mrkvu a zeler 50:50 nastrúhať najemno, pridať tvaroh a jogurt, podľa preferencie, konzistencie a chuti dosoliť, dochutiť citrónom), 100 g	57
celozrné pečivo 50 g	110

OBED



hovädzí vývar so zeleninou a rezančkami 200 ml	166
treska 150 g (pečená s bylinkami)	175
zemiaková kaša 150 g (s maslom a mliekom)	170
šopský šalát 150 g	93

kuracia polievka 200 ml	190
bolonské špagety so syrom (z mletého hovädzieho) 200 g	420
ovocný šalát (podľa chuťových preferencií) 50 g	45

OLOVRANT



kaiserka celozrnná 100 g	218
syр Błaćcké zlato s vlašskými orechmi 20 g	65

müsli tyčinka 1 ks (25 g)	115
kyslý mliečny nápoj 250- 300 ml	140

VEČERA



kurací gyros 150 g (kura na rezančky opiečť s gyros korením)	270
šalát v tortile 1 ks (62 g) alebo s ryžou 150 g	185
zálievka z kyslej smotany a bylínok / cesnaku 60 g, prípadne domáce tzatziky	80
Podľa chuti je možné doplniť olivami	

údená makrela 100 g	251
celozrnné pečivo 100 g	210
šalát 100 g (ľadový šalát, paradajky, uhorka)	22

Suma kcal / deň ----- 2287,5

Suma kcal / deň ----- 2246