

# ЧИНИЯ НА БРЕМЕННАТА ЖЕНА



За овкусяване най-подходящи са студено пресованите растителни масла.

## МАЗНИНИ ЗА ГОТВЕНЕ И ОВКУСЯВАНЕ



Зехтин, рапично олио, сусамово масло, орехово масло, слънчогледово олио, царевично олио, слънчогледово масло, краве масло.

## ХЛЯБ, ПАСТА, ЗЪРНЕНИ ЗАКУСКИ, ОРИЗ, КАРТОФИ



При 3-4 хранения на ден. Избирайте пълнозърнести – хляб, паста, кафяв ориз, киноа – съдържат повече фибри и засищат повече.



## ТЕЧНОСТИ

Поне 8 чаши общо за деня. Предпочитайте вода и избягвайте сладки напитки.



## МЛЯКО И МЛЕЧНИ ПРОДУКТИ

Кисело и прясно мляко, сирене, кашкавал, твърди сирена.



## ПЛОДОВЕ И ЗЕЛЕНЧУЦИ



Поне 5 порции на ден. 1 порция = 1 ябълка или малка чаша плодov фреш, или 3 пълни супени лъжици зеленчуци, или купа салата.



Предпочитайте цели плодове или смути пред фрешовете – те не съдържат фибри, освен ако не им добавите.

Картофите не са включени в тази категория, защото са въглехидрат.

## ХРАНИ, БОГАТИ НА БЕЛТЪЦИ (ПРОТЕИНИ)

Немазно месо, пиле, риба, яйца, бобови, ядки, семена. По 2 порции на ден.



## ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ

Поне 30 мин. на ден ходете, правете йога, леки упражнения или извършвайте друга физическа активност.

