

Trudnoća

4-6 MJ

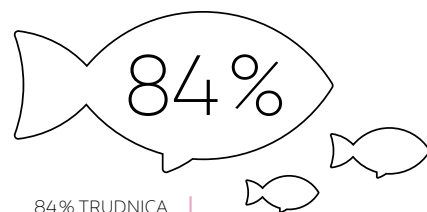
RECEPTI ZA 7 DANA



Plan prehrane za trudnice u
drugom tromjesečju trudnoće

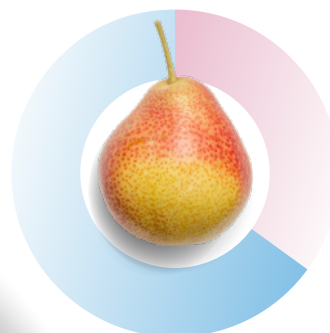
U TRUDNOĆI RASTU POTREBE ZA BROJNIM MIKRONUTRIJENTIMA stoga plan prehrane posebno vodi računa o udjelu:

- VITAMINA B SKUPINE (FOLATA, B₁₂, B₆)
- CINKA
- KALCIJA
- VITAMINA C
- ŽELJEZA



84% TRUDNICA ne unosi DOVOLJNO OMEGA-3 MASNIH KISELINA

samo 16% trudnica u drugom tromjesečju KONZUMIRA RIBU 2 ILI VIŠE PUTA TJEDNO



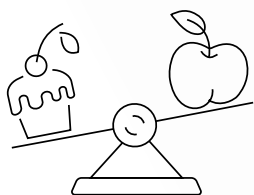
31%

trudnica unosi JEDNO ILI NIJEDNO serviranje voća dnevno u odnosu na preporučenih 5 porcija voća i povrća dnevno

2400 kcal

JE PROSJEČNA ENERGETSKA POTREBA TRUDNICA U DRUGOM TROMJESEČJU

U drugom tromjesečju rastu energetske potrebe buduće majke i to za 300 kcal u odnosu na prvo tromjesečje.



PRAVILNA PREHRANA KLJUČNA JE ZA ZDRAVLJE I MAJKE I DJETETA dok unos multivitaminско mineralnog dodatka prehrani nadoknađuje nutritivne nedostatke

ISTRAŽIVANJE NA UZORKU: 401 trudnica u drugom tromjesečju

Drugo tromjesečje često se opisuje kao najljepše razdoblje trudnoće jer uobičajeni simptomi, poput mučnine i povraćanja, uglavnom nestaju stoga trudnice mogu slobodnije uživati u hrani. U drugom tromjesečju rastu energetske potrebe buduće majke i to za 300 kcal, što znači da energetske potrebe trudnica u Hrvatskoj u drugom tromjesečju iznose 2400 kcal. Razlozi povećanih energetske potrebe su pojačani metabolički rad svih tkiva i organa te poštediti proteina. Naime, tijekom trudnoće proteini se prvenstveno koriste za intenzivnu izgradnju tkiva dok su drugi makronutrijenti zaduženi za osiguravanje energije. Što se tiče mikronutrijenata, njihov adekvatan unos osobito je važan tijekom cijele trudnoće, no određeni vitamini i minerali imaju kritičnu ulogu i zahtijevaju posebnu pažnju. Zbog rasta majčinog tkiva i tkiva fetusa te povećanog iskorištavanja energije povećavaju se potrebe za vitaminima B skupine. Također, kako bi se intenzivna sinteza proteina odvijala bez poteškoća potrebno je zadovoljiti i povećane potrebe za vitaminom B₆ i cinkom. Dodatno rastu i potrebe za mikronutrijentima nužnim za pravilan rast koštanog i vezivnog tkiva (kalcij, vitamin D, vitamin C) te povećano dijeljenje stanica (folat, vitamin B₁₂, cink, željezo.) S obzirom na odsutnost simptoma i tegoba, prehrana trudnica u drugom tromjesečju je raznovrsnija u odnosu na prehranu u prvom i trećem tromjesečju, no unatoč pomnom planiranju prehrane teško je zadovoljiti povećane potrebe za određenim vitaminima i mineralima poput primjerice vitamina D ili omega-3 masnih kiselina. Stoga i dalje vrijedi preporuka za unosom multivitaminско dodatka prehrani koji sadrži vitamine i minerale u preporučenim količinama. Istraživanje prehrambenih navika trudnica u Hrvatskoj pokazalo je kako samo 16% trudnica u drugom tromjesečju konzumira ribu 2 ili više puta tjedno, stoga možemo reći kako čak 84% trudnica u Hrvatskoj u drugom tromjesečju ne unosi dovoljno omega-3 masnih kiselina (EPA i DHA). Poražavajući podaci dobiveni su i kada je u pitanju voće i povrće. Naime, čak 33% trudnica u drugom tromjesečju konzumira samo jedno serviranje povrća dnevno te čak 31% trudnica unosi jedno ili nijedno serviranje voća dnevno što je daleko ispod preporuke o unosu najmanje pet serviranja voća i povrća dnevno.

1. DAN

ENERGETSKA VRIJEDNOST	2406 kcal
UGLJIHOHIDRATI	46 % (264 g)
MASTI	36 % (97 g)
BJELANČEVINE	18 % (109 g) (% E)

DORUČAK

- *Gusti smoothie od avokada i kokosovog mlijeka*
SASTOJCI ZA 1 OSOBU: *pola avokada, pola šalica kokosovog mlijeka, pola banane, 2 žlice limunovog soka, svježe cijeđeni sok od 1 naranče.*
PRIPREMA: Sve sastojke izmiksati u blenderu.
- *Dvije kriške graham kruha, 100 g svježeg ili znatog sira s probiotičkim jogurtom (150 g)*



preporuka:
uzmite **PreMama duo** kapsulu

MEĐUOBROK

- *Lubenica (400 g)*
- *Šaka badema (30 g)*

2. DAN

ENERGETSKA VRIJEDNOST	2397 kcal
UGLJIHOHIDRATI	51 % (317 g)
MASTI	36 % (100 g)
BJELANČEVINE	13% (93 g) (% E)

DORUČAK

- *Smoothie od baby špinata, ananasa i banane*
SASTOJCI ZA 1 OSOBU: *ananas (150 g), banana, šaka baby špinata, sok od 1 naranče, žlica limunovog soka, žličica meda.*
- *Dvije kriške kruha namazane kikiriki maslacem (20 g) i pekmezom (20 g)*



preporuka:
uzmite **PreMama duo** kapsulu

MEĐUOBROK

- *2 breskve, šaka badema (30 g)*
- *Probiotički jogurt (150 g)*

RUČAK

- *Rolice od kupusa s umakom od indijskih oraščića i kurkume*
SASTOJCI ZA 1 OSOBU: *4 lista kupusa, pola crvene paprike, 1 mrkva, 1 šalica cherry rajčica, svježa rotkvica, par komada.*

RUČAK

- *Salata s heljdom, fetom i slanutom*
SASTOJCI ZA 1 OSOBU: *heljda (60 g), slanuta (pola teglice, 120 g kuhanog), feta sir (50 g), 1 manja paprika narezana na trakice, svježi vlasac, nasjeckan svježi peršinov list, 1 žlica bučinog ulja, 1 žličica octa, 3 žlice sjemenki suncokreta.*
PRIPREMA: Heljdu skuhati, a ostale sastojke sve spojiti. Napraviti dresing od octa i ulja uz dodatak malo vode, dobro promućkati da se stvori emulzija pa začiniti salatu.



preporuka:
uzmite **PreMama duo** tabletu



SASTOJCI ZA MAJONEZU: *50 g indijskih oraščića namočenih preko noći, žlica limunovog soka, režanj češnjaka, pola žličice senfa, malo kurkume, bademovo mlijeko (0,5 dl)*

Papriku, mrkvu i rotkvicu narezati na tanke trakice, rajčice na komadiće. U blenderu usitniti sve sastojke za umak/majonezu. Sve sastojke pomiješati s umakom, položiti ih na listove kupusa. Kupus zamotati u rolicu.

- *Kuhani kukuruz (2 klipa)*



preporuka:
uzmite **PreMama duo** tabletu

VEČERA

- *Juha minestrone*
SASTOJCI ZA 1 OSOBU: *maslinovo ulje, 1 žlica, 1/4 glavicke luka (ili poriluka), malo češnjaka, malo celera, pola mrkve, sjeckana rajčica (100 g), leća (10 g), ječam (10 g), voda (250 ml), sol, papar*
PRIPREMA: Nasjeckajte luk, češnjak, celer i mrkvu te postupno stavljajte povrće na zagrijano ulje uz neprekidno miješanje. Poklopite i na niskoj temperaturi pirjajte 8-10 minuta dok povrće ne omekša. Podlijevajte vodom. Posebno skuhaite leću i ječam

VEČERA

- *Kuskus, integralni (30 g)*
PRIPREMA: Kuskus malo tostirati na žličici maslinova ulja, zatim prelići kipućom vodom. Nakon što je odstajao promiješati ga vilicom i začiniti s malo svježeg luka, peršinova lista, kopra i dodati žlicu parmezana
- *Pečena pastrva (ili neka druga morska riba) iz pećnice (1 kom)*
PRIPREMA: Ribu nauljiti s 2 žlice maslinova ulja i peći u pećnici pokrivenu aluminijskom folijom oko 20 minuta na 200 °C.
- *Salata*
Ribani kupus, ciklu i mrkvu (200 g) začiniti s jednom žličicom ulja i malo octa.

(prethodno namočene) u ekspres loncu sa lavorovim listom. Dodajte rajčicu, ječam i kuhanu leću pa dolijte preostalu vodu. Poklopite i nastavite kuhati još 30 minuta dok povrće ne omekša. Začinite s 1/3 žličice korijandera i 1/3 žličice kurkume.

- *Poširani oslić iz pećnice*

PRIPREMA: ribu staviti u vatrostalnu posudu u koju ste ulili malo vode da pokrije dno, žlicu bijelog vina, malo limunovog soka, žlicu pasirane rajčice, žlicu nasjeckanog peršinovog lista i začine, sol i papar. Pokriti poklopcem ili aluminijskom folijom i peći u zagrijanoj pećnici na 220 °C oko 15 minuta, dok riba ne bude kuhana. Ribu kod serviranja politi žlicom maslinova ulja.

- *Povrće na pari (300 g)*

SASTOJCI: *brokula (100 g), cvjetača (100 g), batat (100 g), 1 žlica maslinova ulja*

PRIPREMA: Brokulu i cvjetaču skuhati na pari, a batat u vodi. Povrće prelići uljem, začiniti i poslužiti.

3. DAN

ENERGETSKA VRIEDNOST	2434 kcal
UGLJIKOHIDRATI	49 % (306 g)
MASTI	34 % (97 g)
BJELANČEVINE	17 % (107 g) (% E)

DORUČAK

- **Frape od borovnica i avokada s chia sjemenkama**
SASTOJCI: šalica smrznutih borovnica, 1 žlica chia sjemenki, jedna banana, 1/2 avokada, sok 1 naranče, probiotički jogurt (jedna šalica), dvije žličice meda

PRIPREMA: Sve sastojke izmiksati u mikseru osim chia sjemenki, njih dodati na kraju i pustiti da stoje 5 minuta. Po potrebi dodati vode.

- **Dvije kriške prepečenog kruha s pestom od sušenih rajčica (3-4 žličice)**
Poslužiti uz kriške mozzarelle (100 g)



preporuka:
uzmite **PreMama duo kapsulu**

MEĐUOBROK

- **Grožđice (50 g)**
- **Šaka badema (30 g)**
- **Dinja (200 g)**

4. DAN

ENERGETSKA VRIEDNOST	2404 kcal
UGLJIKOHIDRATI	47 % (301 g)
MASTI	37 % (104 g)
BJELANČEVINE	16 % (14 g) (% E)

DORUČAK

- **Puding od rogača i banane**

SASTOJCI: 1 banana, pola žlice mljevenog rogača, 2 žlice svježe cijeđenog narančinog soka, 6 nasjeckanih badema, žlica kokosovog ulja.

PRIPREMA: Bananu zgnječiti u pire pa dobro umiješati ostale sastojke. Poslužiti posuto usitnjenim bademima.

- **Probiotički jogurt (150 g)**
- **Svježi posni sir (100 g) i 5 rižinih krekeri**
- **Cherry rajčice (100 g), začinjene s 1 žličicom maslinova ulja**



preporuka:
uzmite **PreMama duo kapsulu**



RUČAK

- **Salata s kuskusom**

PRIPREMA: kuskus (50 g) prelići kipućom vodom i ostaviti stajati 10 minuta. Promiješati ga vilicom i po potrebi ocijediti višak vode koji nije upio. U međuvremenu skuhati jedno jaje i narezati ga na kockice. Dodati malo svježeg matovilca, jednu naribanu svježju mrkvu i nekoliko cherry rajčica. Salatu začiniti žličicom maslinova ulja i limunovim sokom.

- **Probiotički jogurt (150 g)**



preporuka:
uzmite **PreMama duo tabletu**

VEČERA

- **Juha sa shitake gljivama i zobenim pahuljicama**

SASTOJCI ZA 1 OSOBU: 1/4 poriluka, 1 manja mrkva, korijen celera komadić, brokula (50 g), shitake gljive (25 g), 1 i pol žlica zobenih pahuljica, peršinov list, ulje (1 žličica)

MEĐUOBROK

- **Pistacije (50 g), dinja (300 g)**

RUČAK

- **Sendvič s kuhanom piletinom**

SASTOJCI: pola avokada (mora biti jako zreo; drugu polovicu avokada pošpricati limunovim sokom i zamotati u prozirnu foliju i držati u hladnjaku), sok pola limuna, žličica senfa, žličica maslinova ulja, sol, papar, 100 g kuhane piletine, 100 g svježeg povrća po želji (mrkva, ljubičasti kupus, rikula).

PRIPREMA: Piletinu skuhati i nasjeckati na komadiće. Povrće nasjeckati ili naribati. U zdjeli izmiksati avokado, sok od limuna, senf i začine (suhu ili svježe začinsko bilje npr. majčina dušica, kopar, bosiljak...). Sve sastojke dobro izmiješati da se spoje. Smjesu staviti na dvije kriške kruha. Smjesa za sendvič se može pripremiti večer prije.

- **Grožđe (150 g)**



preporuka:
uzmite **PreMama duo tabletu**

PRIPREMA: Nasjeckani poriluk propirjati pa dodati mrkvu, celer i shitake gljive nasjeckane na kockice. Sve zajedno kratko propirjati pa uliti vodu i dodati začine po želji. Dodati brokulu i kuhati oko 5 minuta. Pred kraj kuhanja umiješati sitne zobene pahuljice i nasjeckani peršinov list, kratko prokuhati i ugaziti vatru.

- **Kosani odrezak od mljevene puretine**

SASTOJCI ZA 1 PORCIJU: mljevena puretina (50 g), malo tikvice (30 g), 1 jaje, sol, papar, slatka crvena paprika, peršinov list

U multipraktiku usitniti tikvicu, zatim dodati ostale sastojke i miksati dok se svi sastojci ne pretvore u homogenu smjesu. Oblikovati odreske, staviti ih na papir za pečenje i peći u pećnici oko 20 minuta na 200°C dok ne dobiju lijepu boju. Na pola pečenja ih okrenuti.

- **Kuhane mahune**

PRIPREMA: Mahune (100 g) pripremljene na pari začiniti žličicom maslinova ulja i pomiješati s jednim zgnječenim kuhanim krumpirom (100 g).

VEČERA

- **Pečeni batat, pileći file na naglo i kuhana integralna riža**

SASTOJCI ZA 1 OSOBU: batat (100 g), piletina (100g), riža (40 g), mješavina mediteranskog začinskog bilja, dimljena crvena paprika, ulje, soja sos (po želji)

PRIPREMA: Batat oguliti i narezati na kockice. Začiniti s malo ulja, malo dimljene crvene paprike i mješavinom mediteranskog začinskog bilja te peći na 180 °C oko 20 do 30 minuta. Piletinu ispeći na grill tavi (po želji marinirati sa soja sosom). Poslužiti sa salatoma od matovilca i crvenog radiča.

- **Salata od matovilca i crvenog radiča (100 g)**

Začiniti limunovim sokom i žličicom maslinova ulja.

5. DAN

ENERGETSKA VRIJEDNOST	2431 kcal
UGLJIKOHIDRATI	53 % (315 g)
MASTI	31 % (93 g)
BJELANČEVINE	16 % (106 g) (% E)

DORUČAK

- *Topla zobena kaša*

PRIPREMA: zagrijati oko 2,5 dl mlijeka, dodati 5 žlica sitnih zobnih pahuljica, začiniti cimetom i dodati bananu narezanu na kolutiće. Kuhati 2-3 minute.



preporuka:
uzmite **PreMama duo kapsulu**

MEĐUOBROK

- *Svježi mango*
- *Voćna energetska pločica*

6. DAN

ENERGETSKA VRIJEDNOST	2408 kcal
UGLJIKOHIDRATI	49 % (278 g)
MASTI	30 % (102 g)
BJELANČEVINE	21 % (117 g) (% E)

DORUČAK

- *Doručak za šampione*

SASTOJCI: 1 veća tortilja (60 g), 1 žličica ulja, 1/4 avokada, svježa paprika, 1 jaje, feta sir (30 g), šampinjoni (50 g), 2 žlice luka narezanog na trakice, 2 žlice pasirane rajčice, kuhani grah (2 žlice), miješana salata pola šake, meksički začini, sol, papar, limunov sok.

PRIPREMA: U tavi propirjati luk, narezane šampinjone, a zatim dodati kuhani grah i pasiranu rajčicu i začiniti meksičkim začinom i kratko pirjati da se sastojci prožmu. Jaje ispeći na oko. U čistoj tavi na malo ulja prepržiti tortilju s jedne i druge strane. Tortilju izvaditi i staviti na tanjur, a zatim na nju staviti nadjev od gljiva i graha, na vrh posuti razmravljeni feta sir. Povrh nadjeva staviti na 1/3 narezani avokado na trake, na drugu trećinu staviti salatu, a na posljednju trećinu papriku narezanu na trakice. Na vrh staviti pečeno jaje popapriti, posoliti i poprskati maslinovim uljem, tabascosom i limunovim sokom i poslužiti. Jest i vilicom i nožem kao pizzu.

- *Sok od naranče (2,5 dl)*



preporuka:
uzmite **PreMama duo kapsulu**

RUČAK

- *Coleslaw salata*

SASTOJCI: naribani crveni i bijeli kupus (100 g), crveni luk (50 g), svježi naribani korijen celera, svježe naribane rotkvice, naribana mrkva s dresingom od jogurta (100 g), žličica senfa, malo octa, dvije žličice maslinova ulja, žličica hren umaka, žlica usitjenih sjemenki lana

- *Sendvič sa sirom*

integralno pecivo (100 g), sir po želji (30 g)



preporuka:
uzmite **PreMama duo tabletu**



MEĐUOBROK

- *Skyr (150 g) s nasjeckanim suhim šljivama (50 g) i dinjom (100 g), preliveno medom (4 žličice) i cimetom*

RUČAK

- *Pileći ili pureći file (150 g)*

File se peče u tavi na malo ulja, s povrćem po želji: npr. lešo kelj s češnjakom (200 g) ili s krumpirom (100 g) preliveni s 1 žličicom ulja.



preporuka:
uzmite **PreMama duo tabletu**

VEČERA

- *Grah salata*

SASTOJCI: ostatak graha iz konzerve (od doručka), feta sir (30 g), rukola ili miješana salata, mladi luk, bućino ulje (1 žličica)

VEČERA

- *Gusta juha od graška*

PRIPREMA: 100 g graška propirjati na ulju (1 žličica) s češnjakom, malo krumpira, komadiće mrkve narezane na kolutiće i zatim dodati vodu i skuhati, usitniti štapnim mikserom i dodati žlicu kiselog vrhnja.

- *Zelene mahune na pari*

Mahune pripremljene na pari začinite s jednom žličicom maslinova ulja i pomiješajte s jednim kuhanim i zgnječnim krumpirom.

- *Riba iz pećnice*

PRIPREMA: Ribu staviti u aluminijsku foliju zajedno sa žlicom bijelog vina, malo limunova soka, jednom žličicom ulja, nekoliko grančica ružmarina, pola tikvice i nekoliko šampinjona narezanih na listiće. Peći u zagrijanoj pećnici na 220 °C oko 20 minuta.

- *Švedski krekeri (pojesti 1/3 od ukupne količine) sa svježim sirom (50 g) i svježom paprikom*

SASTOJCI: 1 šalica kukuruznog brašna
1/4 šalice sezamovih sjemenki
1/4 šalice lanenih sjemenki
1/4 šalice suncokretovih sjemenki
1/2 šalice bućinih sjemenki
0,5 dl maslinovog ulja
3 dl vruće vode
malo soli

PRIPREMA: Pomiješajte sve suhe sastojke, dolijte ulje i vruću vodu, te sve kuhačom dobro promiješajte da dobijete jednoličnu masu. Na veliki lim stavite papir za pečenje i smjesu namažite tanko po cijeloj površini. Po želji odozgo pospite malo krupne soli i stavite peći na 150 °C u prethodno zagrijanu pećnicu i pecite 1 sat i 10 minuta. Pečeno ostavite da se malo ohladi i potom lomite na željenu veličinu i uživajte grickajući.

7. DAN

ENERGETSKA VRIJEDNOST	2404 <small>KCAL</small>
UGLJIKOHIDRATI	50 % (310 g)
MASTI	35 % (95 g)
BJELANČEVINE	15 % (94 g) (% E)

DORUČAK

- *Palačinke od rižinog i heljedinog brašna (3 kom) namazane pekmezom (3 žlice)*

SASTOJCI: 50 g pomiješanog rižinog i heljedinog brašna, 50 ml mlijeka, 1 žličica meda, 1 žlica gazirane vode, prstohvat soli, (po želji dodati cimet, rum, burbon vaniliju), malo ulja za pečenje

- *Skyr (150 g) s malinama (150 g)*



preporuka:
uzmite **PreMama duo kapsulu**

MEĐUOBROK

- *Kruh (dvije kriške) s namazom od patlidžana i svježja paprika*

SASTOJCI: 1 manji patlidžan (umjesto patlidžana može batat 200 g), 1 žlica ulja, 2 žličice tahinija, 1 žlica limunovog soka, origano, svježi peršinov list, režanj češnjaka, sol, prstohvat šećera.

PRIPREMA: Patlidžan ispeći u pećnici u kori. Peći ga na 200 °C oko 30 minuta. Pečeni patlidžan pokriti folijom i pustiti da se malo ohladi, a zatim žlicom meso odvojiti od kore. Patlidžan usitniti u multipraktiku zajedno s ostalim sastojcima.



RUČAK

- *Mesne okruglice s povrćem*

SASTOJCI ZA 1 OSOBU:

100g mljevene junetine
1/4 mrkve,
1/4 tikvice,
1/4 luka srednje veličine,
1 režanj češnjaka
pola jaja
1/4 šalice sitnih zobnih pahuljica
1 žličica chia sjemenki
+ maslinovo ulje za premazati polpete

PRIPREMA: Mljeveno meso začiniti solju i paprom, dodati mu očišćeno i oguljeno povrće, te izblendati na vrlo sitne komadiće. Zatim dodati umučeno jaje, chia sjemenke i zobeno brašno (napraviti ga od zobnih pahuljica), te sve skupa dobro izmiješati. Oblikovati okruglice, posložiti na pleh obložen papirom za pečenje, i pošpricati maslinovim uljem. Peći na 200 °C oko 20 minuta uz okretanje na pola pečenja.

- *Krumpirići i mrkva iz pećnice*

SASTOJCI: krumpir (150 g), mrkva (70 g), 2 žličice maslinovog ulja, malo suhog ružmarina

PRIPREMA: Oguliti krumpire i mrkve i narezati ih na kockice veličine zalogaja. Isprati pod vodom te dobro procijediti od vode. Zatim povrće preli s uljem, posoliti i začiniti ružmarinom te dobro izmiješati sastojke. Prebaciti povrće na pleh prekriven papirom za pečenje i dobro rasporediti da je sve u jednoj razinu. Pecite povrće 20-ak minuta na 220 °C s jednim miješanjem sastojaka na pola pečenja.

- *Blagi tartar umak*

SASTOJCI: 50 g grčkog tipa jogurta, 1 žličica majoneze, 4-5 srednjih kiselih krastavaca, malo začinskog bilja (npr. kopra), malo češnjaka u granulama, prstohvat soli i papra

PRIPREMA: Promiješamo jogurt i majonezu, a krastavce sitno nasjeckamo (ili naribamo na sitnoj strani ribeža). Začine isto sitno nasjeckamo. Umaku dodamo češnjak, sol i papar, pa sve dobro umiješamo i ostavimo 20-ak minuta da se okusi stope.

- *Velika miješana salata (300 g)*

SASTOJCI: krastavci, rajčica, luk, paprika, aceto, maslinovo ulje

PRIPREMA: začiniti s malo aceta i 1 žličicom maslinova ulja



preporuka:
uzmite **PreMama duo tabletu**

VEČERA

- *Kuhana palenta poslužena s probiotičkim jogurtom i lanenim sjemenkama*

SASTOJCI: palenta (50 g), žličica ulja, malo soli, jogurt (2,5 dl), 1 žlica mljevenih sjemenki lana

- *Domaći sladoled od banane*

PRIPREMA: Bananu narezati na kolutiće i preli s malo limunovog soka te ju staviti u zamrzivač na 1 do 2 sata. Smrznutu bananu miksati u blenderu zajedno sa žlicom maslaca od kikirikija i žlicom meda, te poslužiti.

11
vitamina

10
minerala

sadrži
DHA

30 tableta
+
30 kapsula

PreMama duo
tablete i mekne kapsule,
dodatak prehrani
ZA ŽENE KOJE
PLANIRAJU TRUDNOĆU,
TRUDNICE I DOJILJE
11 vitamina i 10 minerala
sadrži **DHA**

30 tableta
30 mekne kapsula
Neto količina: 57,6 g
(30 tableta po 1,26 g; 30 kapsula po 0,66 g)

135 preporučena dnevna doza
14400 mg kolesterola
30 kapsula po 0,66 g

PREPORUČENI DODATAK PREHRANI
za žene koje planiraju trudnoću, trudnice i dojilje

Pravilna prehrana važna je za dobivanje potrebnih hranjivih tvari tijekom trudnoće i ključna je za zdravlje majke i djeteta, ali unatoč svim naporima, oslanjanje samo na prehranu možda neće biti dovoljno. Stoga se preporučuje unos vitaminsko-mineralnog dodatka prehrani koji nadoknađuje nutritivne nedostatke.

U drugom tromjesečju, zbog rasta majčinog tkiva i tkiva fetusa te povećanog iskorištavanja energije, povećavaju se potrebe za vitaminima B skupine. Radi intenzivnog rasta i razvoja fetusa, rastu potrebe i za drugim mikronutrijentima, kao što su cink, kalcij, vitamin D, vitamin C, željezo i drugi.

PreMama duo je dodatak prehrani za žene koje planiraju trudnoću, trudnice i dojilje koji sadrži vitamine, minerale i omega-3 masne kiseline (DHA i EPA), podijeljene u tablete i kapsule. Svaka tableta sadrži 11 vitamina i 10 minerala, uključujući vitamine B skupine, vitamine D, C i E, cink, kalcij, magnezij, željezo, folnu kiselinu i druge. Kapsule su bogate omega-3 masnim kiselinama.

Uz redovitu i zdravu prehranu, svakodnevno uzimanje dodatka prehrani **PreMama duo** pomaže u dobivanju najvažnijih mikronutrijenata potrebnih za zdravu trudnoću i razvoj Vaše bebe.

Saznajte više na
www.premamadu.hr

Preporučene dnevne doze ne smiju se prekoračiti. Dodatak prehrani nije nadomjestak ili zamjena uravnoteženoj prehrani. Važno je pridržavati se uravnotežene i raznovrsne prehrane i zdravog načina života.



VITAMINOTEKA je tvrtka za savjetovanje u nutricionizmu koja već 20 godina predstavlja primarno informacijsko središte u području nutricionizma. Djelatnosti tvrtke obuhvaćaju stručni i znanstveni rad s pojedincima, populacijskim skupinama, stručnjacima, zdravstvenim ustanovama i tvrtkama na području farmacije i prehrambene industrije. Uži stručni tim Vitaminoteke čine nutricionisti s dugogodišnjim iskustvom, a brojni suradnici tvrtke su istaknuti stručnjaci iz područja medicine, farmacije, kineziologije i gastronomije.