

Czy wiesz że... zdrowa dieta to nie wszystko?

Suplement diety

MAMADHA

PREMIUM +



Dostarcza odpowiednio dobrany zestaw wielonienasyconych kwasów tłuszczowych Omega-3 (głównie DHA) oraz witamin i minerałów dla kobiety i dziecka

- ✓ od etapu planowania dziecka
- ✓ przez wszystkie etapy ciąży
- ✓ aż po karmienie piersią



Mamadha Premium + w 2 kapsułkach zawiera:

**800 mg
DHA**

Spożywany przez matkę wspomaga prawidłowy rozwój mózgu oraz oczu u płodu

**400 µg
folianów**

(kwas foliowy + L-metylofolian wapnia)

Pomaga w prawidłowej produkcji krwi, wspomaga odpowiednie funkcjonowanie układu odpornościowego.

**200
µg jodu**

Przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego i utrzymania prawidłowych funkcji poznawczych.

**2000 j.m
witaminy D3**

Jest ważna dla utrzymania zdrowych kości matki, a także prawidłowego wzrostu i rozwoju kości u dziecka

**200 mg
magnezu**

Magnez pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego

PTG – Polskie Towarzystwo Ginekologiczne

Na podstawie:

* https://journals.viamedica.pl/ginekologia_polska/article/view/45889 (dostęp 20.08.2020).

ADAMED
Dla Rodziny

SUPLEMENT DIETY



Zdrowa, zbilansowana dieta w ciąży jest podstawą prawidłowego rozwoju ciąży.

PRZYKŁADY JADŁOSPISU dla kobiety w II trymestrze ciąży*

Między i przed posiłkami pij wodę niegazowaną, sok warzywny bez dodatku cukru, czerwoną herbatę, herbatę owocową albo niewielkie ilości słabej czarnej herbaty.

Śniadanie

- **Płatki owsiane**, żytnie, ziarna dyni, słonecznika, suszona żurawina (5 łyżek), maślanka, kefir lub
- **jogurt naturalny** (300 - 400ml), 1 łyżka miodu, 3 - 4 łyżki malin, borówek lub jagód,
- **szklanka soku** z aronii bez cukru



II Śniadanie

- **2 kromki pieczywa** razowego lub orkiszowego z masłem, 2 plastry szynki wołowej albo drobiowej, 2 liście sałaty, kilka plasterków ogórka małosolnego, 1/4 papryki czerwonej, parę listków natki pietruszki



Obiad

- **Talerz zupy ogórkowej** z dużą ilością warzyw
- **Duszona cielęcina 130g**, kasza jęczmienna 5 - 6 łyżek, 150g kapusty kiszzonej, blanszowane brokuły (150g) polane łyżką oliwy z oliwek lub olejem rzepakowym



Podwieczorek

- Jabłko, gruszka lub 2 brzoskwinie,
- szklanka maślanki albo kefiru



Kolacja

- **Duszone warzywa** (seler, pietruszka, marchewka, papryka, brokuły, cebula)
- **2 - 3 łyżki kaszy jaglanej**, sos pomidorowy
- **Sałatka z białej kapusty** 100 - 150g (poszatkowana biała kapusta, starta marchew, ¼ startego jabłka), 2 łyżki oliwy lub oleju



* Przykład diet w poszczególnych trymestrach ciąży dla kobiety o masie ciała 60kg przed ciążą, wzroście 165 cm, utrzymującej aktywność fizyczną na średnim poziomie. Dzielne zapotrzebowanie kaloryczne: 2300 kcal przed ciążą i w I trymestrze ciąży, w II trymestrze 2660 kcal, w III trymestrze 2775 kcal. Źródło: M. Jarosz, Normy żywienia dla populacji polskiej. Nowelizacja, Instytut Żywności i Żywienia 2012