

רשימת מזונות שחשוב לאכול בהריון

את בהריון? איזה כייף אפשר לאכול בשביל 2 - זהו שלא!
את בתקופה מאתגרת ומשמעותית לגוף - את זקוקה למזונות שמכילים רכיבי תזונה
חיוניים לך ולתינוק שגדל בבטנך. מזכירים לך כי את המקור היחיד לתזונת תינוק
הינו את ולכן עליך להקפיד על תזונה בריאה.



אז מה אנחנו ממליצים לך לכלול בתפריט היומי :

- | | |
|--|---|
| <p>מים ●</p> <p>חשוב שתקפידי לשתות מים
לפחות 2 ליטר ביום</p> | <p>תפוזים ●</p> <p>לא יותר מדי... עשירים בוויטמין C</p> |
| <p>ביצים ●</p> <p>קשות לא חיות, הן עשירות בוויטמין B</p> | <p>גבינת קוטג' ●</p> <p>מלאה בסידן וחשובה לבניית גוף התינוק</p> |
| <p>יוגורטים ●</p> <p>מסייעים בהתפתחות רקמות ובנייה
תקינה של ה-DNA וכמובן עשיר בסידן</p> | <p>בננה ●</p> <p>היא פצצת אנרגיה צהובה,
מונעת בחילות ועשירה במגנזיום</p> |
| <p>אספרגוס ●</p> <p>עשיר מאוד בחומצה פולית</p> | <p>סלט ●</p> <p>חשוב שתאכלי סלט עשיר בירקות
לא רק מלפפון ועגבנייה</p> |
| <p>שקדים ●</p> <p>עשירים בסיבים תזונתיים</p> | <p>עדשים ●</p> <p>שחורות וירוקות עשירות בברזל וחומצה פולית</p> |
| <p>שום ●</p> <p>לא רק נגד עין הרע... מגן מלחץ דם גבוה</p> | <p>בטטה ●</p> <p>מכילה בטא קרוטן שחיוני לגדילת התינוק</p> |

הפחיתי באכילת מתוקים, שימרי על איזון
והרכיבי תפריט בריא כדי שיהיה לך ולתינוק שלך אנרגיות

