

# PRAKTIČNA DIJETA ZA TRUDNICE

<b>JAJA</b>	<b>1-2 dnevno</b>
<b>MESO, PILETINA, RIBA</b>	<b>NAJMANJE 2 PORCIJE DNEVNO</b>
<b>MLIJEKO</b>	<b>3 čaše dnevno (djelimično obrano)</b>
<b>SIR</b>	<b>50g dnevno (mekani ili krem sirevi)</b>
<b>POVRĆE</b>	<b>2 šolje “obojenog” kuhanog povrća ili 1 porcija salate</b>
<b>VOĆE</b>	<b>2 čaše džusa od narandže, grejp- fruta ili paradajza dnevno ili jedna porcija svježeg voća</b>
<b>CEREALIJE</b>	<b>Jedna porcija dnevno</b>
<b>MASTI</b>	<b>3 kockice putera dnevno</b>
<b>HLJEBOVI</b>	<b>Integralni- do 3 kriške dnevno</b>
<b>KROMPIR, TJESTENINA, RIŽA, ŠPAGETI, KOKICE, GRAH,</b>	<b>Ne više od 1 do 1<sup>1/2</sup> supene kašike dnevno</b>
<b>USOLJENA I PRŽENA HRANA, SLATKIŠI,</b>	<b>Vrlo malo ili nikako</b>
<b>TEČNOSTI</b>	<b>6-8 čaša dnevno</b>

***Poželjno je uzimati najmanje 3 obroka dnevno, ali  
je bolje podijeliti to u 6 manjih obroka dnevno!***