

PRAKTIČNA DIJETA ZA TRUDNICE

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

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