



JELOVNIK ZA TRUDNICE



MALINCA
OSTAVA PUNA ZDRAVLJA

Draga trudnica,

tijekom trudnoće ostat ćeš zdrava uz uravnoteženu prehranu, a djetetu ćeš osigurati sve hranjive tvari potrebne za optimalan razvoj.

Tijekom trudnoće preporučuje se unos proteina od 1,2-1,5 g po kg tjelesne težine (unos prije trudnoće je 0,8-1,1 g po kg tjelesne težine. Unos UH i masti treba ostati sličan unosu prije trudnoće). UH neka čine približno 50 % ukupnog dnevnog energetskeg unosa, a masti otprilike 30 %.

Donji 3-dnevni jelovnik prilagođen je energetskeim potrebama trudnica i njihovim potrebama za makronutrijentima.



1. DAN

DORUČAK

Kuhane pahuljice s breskvama

SASTOJCI:

- * 60 g Miksa pahuljica Malinca
- * 1 žlica chia sjemenki Malinca
- * 2 dl biljnog napitka ili obično mlijeko
- * 1 žličica maslaca
- * 1 žličica maslaca od kikirikija Malinca
- * 1 breskva
- * 2 velike žlice skyra ili grčkog jogurta

PRIPREMA:

1. Na laganoj vatri približno 5 minuta kuhaj chia sjemenke i pahuljice.
2. Breskve narežeš i ispečeš ih na maslacu, a na kraju ih posipaš cimetom.
3. U zdjelu stavi pahuljice, zatim breskve, skyr i žlicu maslaca od kikirikija.

Doručak možeš pripremiti i dan ranije.
U tom slučaju ne moraš kuhati pahuljice, nego ih samo namočiš.



Jesi li znala?

Doručak je najvažniji obrok u prehrani trudnice, jer predstavlja prvi obrok nakon posta (spavanja). Fetus u potpunosti ovisi o prehrani majke, jer mu je jedini izvor hrane glukoza. Zato je važno u doručak uključiti sva tri makronutrijenta: ugljikohidrate, masti i proteine.



1. DAN

UŽINA

Integralni krekeri sa sjemenkama i namaz od avokada s kurkumom

SASTOJCI:

- * 100 g integralnog brašna Malinca
- * 80 g mješavine sjemenki Malinca
- * 2 žlice maslinovog ulja
- * 0,5 dl vode
- * mala žličica soli
- * avokado
- * 1 žličica kurkume
- * sol
- * sok limuna

PRIPREMA:

1. Za pripremu krekeri najprije pomiješaj sve suhe sastojke, a zatim dodaš mokre i promiješaj. Smjesu razvaljaš na pek papiru i pečeš 15 minuta na 180 C°.
2. Avokado zgnječiš vilicom, te po ukusu dodaš sol, papar, kurkumu i limunov sok.

Ako nemaš vremena za pripremu krekeri, možeš ih i kupiti, ali pritom odaberi integralne.



Jesi li znala?

Znaš li da je avokado jedna od namirnica najbogatija hranjivim tvarima. Konzumiranjem 1 avokada pokrivaš 20% dnevnih potreba za folatom i unosiš 7 g vlakana. Avokado je bogat mononezasićenim masnim kiselinama i vitaminima K, C, B5, B6 i E. Zbog sadržaja vitamina B6, avokado ublažava mučnine u trudnoći.

Znaš li da je avokadu potrebno 9 mjeseci da dozrije?



1. DAN

RUČAK

Nabujak od pirovog griza i povrća s fileom lososa

SASTOJCI:

- * 50 g pirovog griza Malinca
- * tikvice, poriluk, grašak, šparoge ...
(možeš upotrijebiti bilo koje sezonsko povrće)
- * 150 g filea lososa
- * ribani parmezan
- * mješana salata s uljem i octom

PRIPREMA:

1. Pirov griz skuhaš u vodi. Na tavi popržiš narezano povrće.
2. U pleh za pečenje staviš kuhan griz, povrće i nariban parmezan.
3. File lososa pokapaš uljem i začiniš po ukusu.
4. Sve skupa staviš u pećnicu na 20-25 minuta na 180 C°.

Ako si u utrci s vremenom, losos možeš ispeći na tavi, a umjesto nabujka ispeci povrće na tavi i dodaj ga kao prilog grizu.



Jesi li znala?

Znaš li da je losos jedan od najbogatijih prirodnih izvora DHA-masnih kiselina (vrsta omega-3 masnih kiselina) koje imaju vrlo važnu ulogu u razvoju djetetovog mozga i vida. Odgovarajuća konzumacija povezana je i s odgovarajućim neurološkim razvojem djeteta, razvojem fine motorike, društvenih i komunikacijskih vještina. Unos DHA -masnih kiselina također ima pozitivan učinak i na zdravlje majke - pokazalo se da smanjuje rizik od postporođajne depresije.



1. DAN

DESERT NAKON RUČKA

Laktacijski keksi (3) i Matcha latte

SASTOJCI (za 20 keksa):

- * 65 g rastopljenog maslaca
- * 60 g kokosovog šećera Malinca
- * 15 ml vode
- * 15 g lanenih sjemenki Malinca
- * 1 veliko jaje
- * 125 g integralnog brašna Malinca
- * 1 čajna žličica praška za pecivo
- * prstohvat soli
- * 200 g zobenih pahuljica Malinca
- * 30 g brusnica Malinca
- * 30 g narezanih badema
- * 25 g sezamovih sjemenki Malinca
- * 1 žličica Matcha latte mixa

PRIPREMA:

1. Lanene sjemenke samelji i namoči u vodi.
2. Pomiješaj jaje i šećer, a zatim dodaj vodu.
3. Dodaj lanene sjemenke i sve suhe sastojke.
4. Oblikuj kekse i peci ih 10 minuta na 180 C°.

1. Napitak Matcha latte pripremi s vrućom vodom i omiljenim mlijekom.



Jesi li znala?

Znaš li da su životinjske masti vrlo važne za razvoj mozga djeteta, živčani sustav i pravilno funkcioniranje hormona. Stoga ih umjereno konzumiraj tijekom trudnoće bez grižnje savjesti.

Unos kofeina trebao bi biti ograničen na 200 mg dnevno tijekom trudnoće, pa je Matcha latte izvrstan izbor. Sadrži manje kofeina od klasične kave.



1. DAN

UŽINA

Proteinski puding sa šumskim voćem

SASTOJCI:

- * 1 mjerica (20 g) čokoladnih whey proteina Malinca
- * 150 ml mlijeka
- * ½ žličice konjak glukomanana Malinca
- * 3 žlice mješanog šumskog voća

PRIPREMA:

1. U lončiću pomiješaš sve sastojke osim šumskog voća.
2. Na laganoj vatri kuhaš približno 5 minuta.
3. Kad se smjesa zgusne, makneš s vatre, preliješ u zdjelicu i na nekoliko sati staviš u hladnjak.
4. Kad je puding ohlađen, po vrhu dodaš prokuhano ili svježe šumsko voće.

Obično mlijeko možeš zamijeniti i napitkom na biljnoj bazi. Ako želiš još čokoladniji okus, prilikom pripreme možeš dodati 1 žlicu Malincinog kakaa u prahu.



Jesi li znala?

Konzumacija proteinskih praškova tijekom trudnoće potpuno je sigurna i izvrsno je rješenje za odgovarajući unos proteina. Prilikom kupnje moraš paziti da prah ne sadrži šećer, umjetna sladila, kofein i dodane vitamine ... Malinca whey protein 100% je prirodan, pa je izvrstan izbor za trudnice.



1. DAN

VEČERA

Muffini od kvinoje (3) i juha od tikvice

SASTOJCI ZA MAFFINE (10-12 maffina):

- * 180 g kvinoje Malinca
- * 180 g brokule
- * 1 jaje
- * 1 bjelanjak
- * 50 g naribane mozzarelle
- * začini po ukusu (sol, papar, češnjak u prahu, mješavina talijanskih začina)

PRIPREMA:

1. Skuhaš kvinoju i brokulu, koju narežeš na manje komadiće.
2. Pomiješaš jaja i začine, te im umiješaš kvinoju, brokulu i sir.
3. Masu rasporediš u kalupe za muffine.
4. Pečeš 20-25 minuta na 200 C°.

Muffine možeš jesti tople, ali odlični su ohlađeni, te su izvrstan izbor za užinu za sljedeći dan.



1. DAN

VEČERA

Muffini od kvinoje (3) i juha od tikvice

SASTOJCI ZA JUHU (3-4 tanjura):

- * 2 manje zelene tikvice
- * 1 veliki krumpir
- * 1 luk

PRIPREMA:

1. Na ulju popržiš luk i i dodaš na kocke narezane tikvice i krumpir. Začiniš solju, kurkumom i paprom, te zaliješ vodom.
2. Kuhaš dok krumpir ne bude kuhan (približno 20 minuta).
3. Smjesu izmiksaš štapnim mikserom.



Jesi li znala?

Kurkuma je jedan od najmoćnijih antioksidansa i dokazano ublažava probavne tegobe, pa se njezina uporaba preporučuje trudnicama. Istraživanja su pokazala da uporaba kurkume smanjuje rizik od preeklampsije. U kombinaciji s crnim paprom poboljšava se i apsorpcija.

Kvinoja je izvrstan izvor biljnih proteina. Sadrži puno magnezija i fosfora pa je izvrstan izbor za trudnice.



1. DAN

NAPITAK

Elektrolitski napitak

SASTOJCI:

- * 3 dl kokosove vode
- * sok limuna
- * 1 dl 100 % narančinog soka
- * 1 žlica napitka Freshy Mango Malinca
- * sadržaj 1 kapsule Bio Magnezija Malinca
- * prstohvat solii

PRIPREMA:

U čaši pomiješaj sve sastojke.

Ako nemaš kokosovu vodu, možeš upotrijebiti i običnu.



Jesi li znala?

Tijekom trudnoće moraš konzumirati najmanje 3 litre vode dnevno. U slučaju tjelesne aktivnosti ili povraćanja, za trudnicu je preporučljivo da ne pije samo vodu, već i bogato izotonično piće, kojim tijelo vraća sve izgubljene elektrolite.



2. DAN

DORUČAK

Omlet s integralnim kruhom, zrnatim sirom i sjemenkama

SASTOJCI:

- * 2 jaja
- * 1 rajčica
- * 2 šake mladog špinata
- * šnita kruha
- * 2 žlice zrnatog sira
- * 1 žlica mješavine sjemenki Malinca

PRIPREMA:

1. U zdjeli umutiš jaja i izliješ ih na vruću tavu.
2. Na jednu polovicu omleta dodaš špinat i rajčicu, te omlet preklopiš na pola.
3. Na šnitu integralnog kruha staviš zrnati sir i sjemenke.

Kruh možeš napraviti i sama i to s Malincinim paketom za pripremu kruha.



Jesi li znala?

Znaš li da su jaja najbolji izvor kolina, jednog od najvažnijih nutrijenata tijekom trudnoće. Osim toga, jaja imaju i savršen sastav aminokiselina, bogata su vitaminima topivim u mastima (A, D, K), vitaminom B12 i DHA-masnim kiselinama. Zbog svega navedenog, jaja bi trebala biti na tvom jelovniku što je češće moguće tijekom trudnoće.



2. DAN

UŽINA

Proteinski smoothie

SASTOJCI:

- * ½ banane
- * šaka smrznutog šumskog voća
- * 2,5 dl biljnog napitka
- * 1 mjerica whey proteina Malinca
- * 1 žlica maslaca od kikirikija Malinca

PRIPREMA:

Sve nabrojane sastojke pomiješaj u aparatu za pripremu smoothija.

Ako moraš obratiti posebnu pozornost na glikemijski indeks obroka tijekom trudnoće, umjesto banane možeš koristiti sirove tikvice, što smoothiju daje sličnu konzistenciju kao banana.



Jesi li znala?

Prilikom pripreme smoothija pazi da uvijek koristiš izvor UH, proteina i masti. Smoothie, koji se sastoji isključivo od UH (samo voće), uzrokuje brzi porast šećera u krvi, što želiš izbjeći tijekom trudnoće.



2. DAN

RUČAK

Heljdina kaša s mahunama i govedinom

SASTOJCI:

- * 70 g heljdine kaše Malinca
- * 2 šake mahuna
- * 120 g govedine (za gulaš)
- * mješana salata
- * limunada

PRIPREMA:

1. Meso začiniš i pirjaš, a zatim dodaš heljdinu kašu i zaliješ vodom.
2. Mahune skuhaš u posebnoj posudi i na kraju ih dodaš heljdinoj kaši.

Obrok je odličan i hladan, zato u njemu možeš uživati i sljedeći dan.

Jesi li znala?

Znaš li da poboljšavaš apsorpciju željeza (iz govedine) ako istovremeno jedeš hranu bogatu vitaminom C? Stoga, kada jedeš meso, preporučujem da popiješ čašu limunade ili vitamin C u obliku dodatka prehrani.

2. DAN

UŽINA

Granola s jabukom i skyrom

SASTOJCI:

- * 3 žlice Mixa pahuljica Malinca
- * 1 jabuka
- * cejlonski cimet Malinca
- * 3 žlice skyra ili grčkog jogurta
- * koksov maslac Malinca

PRIPREMA:

1. Jabuku narežeš na manje komadiće i popržiš na kokosovom maslacu, a na kraju dodaš cimet.
2. U zdjelicu staviš jabuku, jogurt i granolu.

Ako želiš povećati energetsku vrijednost obroka, možeš dodati žlicu Malincinog namaza od badema, koji se odlično slaže s njim.
Umjesto mixa pahuljica, možeš koristiti i Malincinu domaću granolu.



Jesi li znala?

Cimet sadrži polifenole, iznimno snažne antioksidanse koji pomažu u regulaciji šećera u krvi. Stoga je uporaba ovog začina posebno pogodna za trudnice s gestacijskim dijabetesom.



2. DAN

VEČERA

Bezmesne meksičke tortilje

SASTOJCI:

- * 2 integralne tortilje
- * ½ zelene, ½ crvene i ½ žute paprike
- * 1 luk
- * 1 avokado
- * humus od graha
- * 2 režnja češnjaka
- * 2 žlice maslinovog ulja
- * sol

PRIPREMA:

1. Popržiš luk i narezanu papriku.
2. Crveni grah (150 g), maslinovo ulje, češnjak i sol pomiješaš u električnom mikseru da dobiješ glatku smjesu.
3. Tortilju popečeš i premažeš je humusom. Na to stavi pečenu papriku i ½ avokada.

Ako imaš vremena, možeš i sama napraviti integralne tortilje koristeći integralno brašno Malinca.

Jesi li znala?

Grah je bogat bjelančevinama i vlaknima, pa ga kao izvor proteina možeš uključiti u jela bez mesa.

Ako grah kupuješ sirov, predlažem da ga namočiš prije kuhanja. Time će se iz njega ukloniti fitinska kiselina koja loše utječe na apsorpciju određenih minerala.



2. DAN

MINI OBROK NAKON VEČERE

**4 laktacijska keksa, 250 ml mlijeka ili biljnog
napitka obogaćenog kalcijem**

Jesi li znala?

Vjerojatno znaš da su mlijeko i mliječni proizvodi najbogatiji kalcijem. Što ako ne piješ mlijeko? Na tržištu postoji mnogo biljnih napitaka obogaćenih kalcijem koji su odlično rješenje. Samo pazi da odabereš one u kojima nema previše šećera.

3. DAN

DORUČAK

Proteinske palačinke od čokolade i banana sa šumskim voćem

SASTOJCI:

- * 1 banana
- * 1 jaje
- * 1 mjerica čokoladnih whey proteina Malinca
- * 40 g zobenih pahuljica Malinca
- * maslac

PRIPREMA:

1. Bananu zgnječiš vilicom i dodaš jaje i proteine, te sve dobro promiješaš.
2. Dodaš zobene pahuljice i pričkaš 15 minuta da upiju tekućinu.
3. U tavi zagriješ maslac i pečeš palačinke približno 2 minute na svakoj strani.

Umjesto šumskog voća, palačinkama možeš dodati namaz od čokolade i lješnjaka Malinca.



Jesi li znala?

Banana je bogata vitaminom B6 koji pomaže u ublažavanju mučnine.

Također sadrži puno kalija - minerala koji je vrlo važan osobito u postporođajnom razdoblju, jer ima pozitivan učinak na kontrakciju maternice natrag u prvobitni položaj.



3. DAN

UŽINA

Kruh s namazom od srdela

SASTOJCI (za 2 šnite kruha):

- * 1 konzerva srdela u maslinovom ulju
- * 1 tvrdo kuhano jaje
- * 2 žlice kiselog vrhnja
- * 1 žlica senfa
- * sol
- * 1 kriška integralnog kruha

PRIPREMA:

1. Vilicom zdrobiš tvrdo kuhano jaje i dodaš ostale sastojke.
2. Sve dobro promiješaš i posoliš po ukusu.

Umjesto srdela možeš upotrijebiti skušu.

Jesi li znala?

Srdele su, poput lososa, bogate DHA-masnim kiselinama i izvrsna su zamjena za tunu iz konzerve, koju se ne preporučuje jesti više od jednom tjedno tijekom trudnoće zbog višeg udjela žive.

Ako jedeš srdele s kostima, unosiš i kalcij u tijelo.



3. DAN

RUČAK

Varivo od leće, krumpira i špinata

SASTOJCI (4-5 porcija):

- * 1 luk
- * 2-3 krumpira
- * 200 g crvene leće
- * koncentrat rajčice
- * svježi špinat

PRIPREMA:

1. Luk popržiš i dodaš krumpir narezan na kockice te leću.
2. Sve pirjaš i postupno zalijevaš vodom.
3. Kad su leća i krumpir kuhani, dodaš koncentrat rajčice, prokuhaš pa dodaš začine po ukusu i špinat.

Krumpir možeš zamijeniti batatom. Za zalijevanje možeš koristiti juhu od kosti umjesto obične vode.

UŽINA

Matcha latte i 1 red čokolade sa stevijom Malinca, šaka indijskih oraščića

Jesi li znala?

Uvijek dodaj špinat na kraju kuhanja kako bi se izgubilo što manje vitamina i minerala.

Crvena leća bogat je izvor željeza bez hema i dijetalnih vlakana.



3. DAN

VEČERA

Salata s pečenim šparogama, ciklom, kašom od prosa i piletinom

SASTOJCI:

- * 1 manja cikla
- * 10 šparoga
- * 120 g pilećih prsa
- * mješana salata (radić, berivka, rukola ...)
- * 2 žlice mješavine sjemenki Malinca
- * 2 žlice ulja i octa
- * 80 g kuhane prosene kaše

PRIPREMA:

1. Ciklu narežeš na manje komade, začiniš maslinovim uljem i na 30 min staviš peći u pećnicu na 200 ° C. Nakon 20 minuta dodaš još narezane šparoge.
2. U tavi popržiš piletinu i sjemenke, te ohladiš skuhanu kašu od prosa.
3. Začiniš salatu i dodaš sve ostale sastojke.

Piletinu možeš zamijeniti puretinom.

POVEČEREK

250 ml kefira

10 % POPUST

Kupnjom na web stranici www.malinca.hr

KOD: **TRUDNICA**

Kodu TRUDNICA upišite na internet blagajni (www.malinca.hr) u polje “Promotivni kod (kupon)” i kliknite “Potvrdi”.

www.malinca.hr

Email: info@malinca.hr

Autor: Jelovnik za Malincu pripremila Ana Zrimšek

Godina izdavanja: 2021

Zabranjeno je objavljivanje i kopiranje svih sadržaja bez prethodnog dogovora.

