
Εγκυμοσύνη

Συνδυάστε
γεύση με τροφές
υψηλής
διατροφικής
αξίας

Εύα Τσάκου

Διατολόγος - Διατροφολόγος

Δέσποινα Βαϊτοπούλου

Food Blogger



Εισαγωγή

Η εγκυμοσύνη, όπως και ο θηλασμός, αποτελούν δύο από τις πιο απαιτητικές σε **θρεπτικά συστατικά** περιόδους της ζωής σας, καθώς η διατροφή διαδραματίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην κάλυψη των διατροφικών αναγκών τόσο του **εμβρύου**, όσο και των δικών σας.



Αυξάνουν οι απαιτήσεις σε **ενέργεια, βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, νερό**, με αποτέλεσμα την τροποποίηση των διατροφικών σας συνηθειών, καθώς η σωστή διατροφή συμβάλει στη φυσιολογική ανάπτυξη του εμβρύου και στη γέννηση ενός **υγιούς μωρού!** Μάλιστα το χαμηλό ή αυξημένο βάρος γέννησης ή ο πρόωρος τοκετός μπορεί να σχετίζονται με τη διατροφή της εγκύου. Επιπλέον, τα τελευταία χρόνια υπάρχουν ερευνητικά δεδομένα που συσχετίζουν τη διατροφή στην περίοδο της εγκυμοσύνης με την εμφάνιση **χρόνιων νοσημάτων** (όπως η παχυσαρκία και τα καρδιαγγειακά) κατά την ενήλικη ζωή.

Στόχος αυτού του eBook είναι να συμβάλει στην **ενίσχυση της διατροφής** σας κατά τη σημαντική αυτή περίοδο, δίνοντάς σας συγκεντρωμένες τις βασικές διατροφικές οδηγίες και προτείνοντας **συνταγές υψηλής διατροφικής αξίας** και γεύσης, που θα σας εφοδιάσουν με όλα τα απαραίτητα διατροφικά στοιχεία!

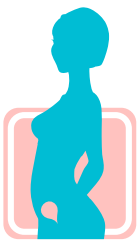
*Καλή ανάγνωση και...
καλή όρεξη!*





Τρώω για δύο; Αύξηση του βάρους κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης

Το ότι είστε έγκυος δε σημαίνει ότι πρέπει να τρώτε και για δύο!



1ο τρίμηνο (1η-13η εβδομάδα)

Το έμβρυο ζυγίζει 28 γραμμάρια, **δεν απαιτείται η αύξηση της πρόσληψης θερμίδων**. Ωστόσο, είναι σημαντικό να προσλαμβάνετε μεγαλύτερες ποσότητες **φυλλικού οξέος** μέσω της διατροφής και μέσω συμπληρώματος. Έχετε υπόψιν ότι από τη 13η εβδομάδα και μετά, λόγω ορμονικών μεταβολών που συμβαίνουν στο σώμα σας ενδέχεται να παρουσιαστούν έντονες **λιγούρες** και **πεινά** και να μπειτε σε διατροφικούς πειρασμούς.



2ο τρίμηνο (14η - 26η εβδομάδα)

Σε αυτό το τρίμηνο οι απαιτήσεις σε ενέργεια αυξάνουν κατά **300 θερμίδες την ημέρα**. Σε τι αντιστοιχούν αυτές οι θερμίδες; Για παράδειγμα 1 φρούτο + 1 μερίδα αμυλούχου τροφίμου (1 φέτα ψωμί ή 2 φρυγανιές ή 1/3φλ ρύζι ή ζυμαρικό) + 1 γαλακτοκομικό (1φλ γάλα ή 1 κεσεδάκι γιαούρτι ή 30γρ τυρί) ή 60γρ ψάρι/ κοτόπουλο/ κρέας



3ο τρίμηνο (27η - 40η εβδομάδα)

Είναι το τρίμηνο με τις περισσότερες απαιτήσεις σε ενέργεια, με αποτέλεσμα η αύξηση των θερμίδων να φτάνει και τις **450 θερμίδες την ημέρα**. Αυτές οι θερμίδες αντιστοιχούν για παράδειγμα σε 2 φρούτα + 2 μερίδες αμυλούχων + 1 γαλακτοκομικό ή 60γρ ψάρι/ κοτόπουλο/ κρέας.

Δίδυμη και πολύδυμη κύηση: Σε αυτές τις περιπτώσεις οι ενεργειακές σας απαιτήσεις είναι ελαφρώς μεγαλύτερες από την κύηση ενός μωρού.



Μην ξεχνάτε να μοιράζετε τις θερμίδες σας σε 3 κυρίως γεύματα και 2-3 ενδιάμεσα σνακ.



Οδηγίες για την αύξηση βάρους κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης

Για να υπολογίσετε πόσο είναι φυσιολογικό να αυξηθεί το σωματικό σας βάρος στην εγκυμοσύνη, χρειάζεται να υπολογίσετε τον **Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ)** και να βρείτε σε ποια κατηγορία ανήκετε, με βάση τον παρακάτω πίνακα. Ο ΔΜΣ υπολογίζεται διαιρώντας το **βάρος του σώματος** πριν από την εγκυμοσύνη με το **τετράγωνο του ύψους** (σε μέτρα).

	Συνολική συνιστώμενη αύξηση βάρους	Εβδομαδιαία αύξηση βάρους μετά τη 12η εβδομάδα
ΔΜΣ < 19,8 kg/m ²	12,5 έως 18 kg	0,5 kg
ΔΜΣ από 19,8 έως 26 kg/m ²	11,5 έως 16 kg	0,4 kg
ΔΜΣ > 26 έως 29 kg/m ²	7 έως 11,5 kg	0,35 kg 0,3 kg
ΔΜΣ > 29 kg/m ²	Το πολύ 6 kg	
Άλλες περιπτώσεις		
Κυφορία διδύμων	16 έως 20,5 kg 22,7 kg	0,7 kg
Κυφορία τριδύμων		



Πηγή: «Weight Gain During Pregnancy: re-examining the guidelines», Kathleen M Rasmussen and Ann L. Yaktine, 2009



Τα μικροθρεπτικά συστατικά της εγκυμοσύνης



Φυλλικό οξύ

Πρόκειται για μία από τις πιο σημαντικές βιταμίνες για την **κύηση**, αλλά και για τη **σύλληψη**, η οποία δίνεται και σε μορφή **συμπληρώματος**. Η συνιστώμενη πρόσληψη για τις εγκύους είναι **600μg την ημέρα**. Είναι σημαντικό να έχετε αυξημένη πρόσληψη φυλλικού και μέσω της διατροφής και τα τρόφιμα που αποτελούν καλές πηγές είναι τα **πράσινα φυλλώδη λαχανικά**, το **μπρόκολο**, τα **χόρτα**, τα **όσπρια**, τα **καρύδια**, τα **φουντούκια** και το **ταχίνι**.



Ασβέστιο

Οι απαιτήσεις στην εγκυμοσύνη αυξάνονται για την ανάπτυξη του σκελετού του μωρού και για τη διατήρηση της υγείας των οστών σας! Χρειάζεστε **3 μερίδες καθημερινά** από **γάλα**, **γιαούρτι** και **τυρί**. Εναλλακτικές πηγές ασβεστίου αποτελούν τα **μικρά ψάρια** που τρώγονται με το **κόκαλο** (πχ γαύρος), τα **ρεβίθια**, τα **φασόλια**, οι **μπάμιες** και τα **αμύγδαλα**.



Βιταμίνη D

Απαραίτητη για την απορρόφηση του ασβεστίου και την ανάπτυξη του σκελετού του εμβρύου. Τη συνθέτουμε κυρίως από την έκθεση στον ήλιο για **15-20' καθημερινά** στο πρόσωπο και τα άκρα, χωρίς αντηλιακό. Μέσω της διατροφής τη λαμβάνετε από τα **λιπαρά ψάρια** (πχ σκουμπρί, σαρδέλα) και από τον **κρόκο** του αυγού.





Σίδηρος

οι ανάγκες σε σίδηρο αυξάνονται κατά την κύηση επομένως συστήνεται η πρόσληψη **κρέατος, κοτόπουλου, ψαριών οσπρίων και σπανακιού**. Καθώς ο σίδηρος από τα όσπρια δεν είναι καλά απορροφήσιμος, συστήνεται η ταυτόχρονη κατανάλωση κάποιας πηγής **βιταμίνης C** όπως οι **πιπεριές, το πορτοκάλι, το λεμόνι κ.ά.**



ω-3 λιπαρά οξέα

Απαραίτητα για την ανάπτυξη του εγκεφάλου του εμβρύου και χρειάζεται να αυξήσετε την πρόσληψή τους κατά την κύηση. Προτιμήστε **λιπαρά ψάρια** (πχ σαρδέλα, σκουμπρί, γαύρος, κολιός) τουλάχιστον **1 φορά την εβδομάδα**.



Ιώδιο

Είναι απαραίτητο για τη λειτουργία του θυροειδούς αδένος και για τη σύνθεση των θυροειδικών ορμονών T3 και T4. Καλές πηγές αποτελούν τα **θαλασσινά, τα ψάρια** και τα **γαλακτοκομικά** προϊόντα.



Στην περίπτωση που δεν λαμβάνετε αρκετές ποσότητες από τα παραπάνω συστατικά, ο γυναικολόγος ή ο διαιτολόγος θα σας συστήσει τη λήψη συμπληρώματος.



Οι μερίδες της εγκυμοσύνης

Σε σχέση με τις συστάσεις που αφορούν τις γυναίκες στην αναπαραγωγική ηλικία, οι συστάσεις πρόσληψης τροφών αυξάνονται, καθώς αυξάνονται και οι απαιτήσεις σας σε **θρεπτικά συστατικά**, για εσάς και το μωρό σας που αναπτύσσεται.



Γαλακτοκομικά

3 μερίδες/ ημέρα



Φρούτα

3-4 μερίδες/ ημέρα



Λαχανικά

4 μερίδες/ ημέρα (1 μερίδα=2φλ φυλλώδη λαχανικά ή 1φλ μαγειρεμένα ή ψιλοκομμένα)



Αμυδούχα

(δημητριακά, ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά, πατάτες):

6-8 μερίδες/ ημέρα (1 μερίδα=1 φέτα ψωμί ή 1/3φλ ρύζι/ζυμαρικό)



Όσπρια

3 μερίδες/ εβδομάδα (1 μερίδα=150-200γρ)



Ψάρια & Θαλασσινά

2-3 μερίδες/ εβδομάδα (1 μερίδα=150γρ)



Κόκκινο & Λευκό Κρέας

2-3 μερίδες/ εβδομάδα (1 μερίδα=120-150γρ)



Υγρά

9-11 ποτήρια, εκ των οποίων 7-9 να είναι νερό



Τι προσέχουμε ανά ομάδα τροφίμων



Γαλακτοκομικά

Αποφύγετε τα μη παστεριωμένα γαλακτοκομικά και τυριά όπως το μπλε τυρί, το ανθότυρο, το κατίκι και το καμαμπέρ.



Φρούτα

Πλένετε πολύ καλά τα φρούτα, αφαιρείτε τη φλούδα και αποφύγετε την κατανάλωση φρούτων εκτός σπιτιού (πχ σε έτοιμες φρουτοσαλάτες).



Λαχανικά

Πλένετε πολύ καλά τα λαχανικά και τα χόρτα πριν τα καταναλώσετε και αποφύγετε τις έτοιμες σαλάτες, καθώς δε γνωρίζετε πόσο καλά είναι πλυμένες ή συντηρημένες.



Όσπρια

Αφήστε τα να μουλιάσουν αρκετή ώρα και βράστε τα καλά για να αποφύγετε φουσκώματα που μπορεί να σας προκαλέσουν δυσφορία.



Ψάρια & Θαλασσινά

Αποφύγετε ωμά και καπνιστά ψάρια και θαλασσινά καθώς και τα μεγάλα ψάρια όπως ο τόνος, ο ξιφίας, ο σολομός καθώς μπορεί να περιέχουν μεγάλη ποσότητα βαρέων μετάλλων.



Κόκκινο & Λευκό κρέας

Αποφύγετε τα ωμά ή μέτρια ψημένα κρεατικά και κοτόπουλο, καθώς και τα αλλαντικά και κρεατικά που περιέχονται σε έτοιμα σάντουιτς.



Αμυδούχα

Δεν υπάρχει κάποια σύσταση αποφυγής.

υλικά

6



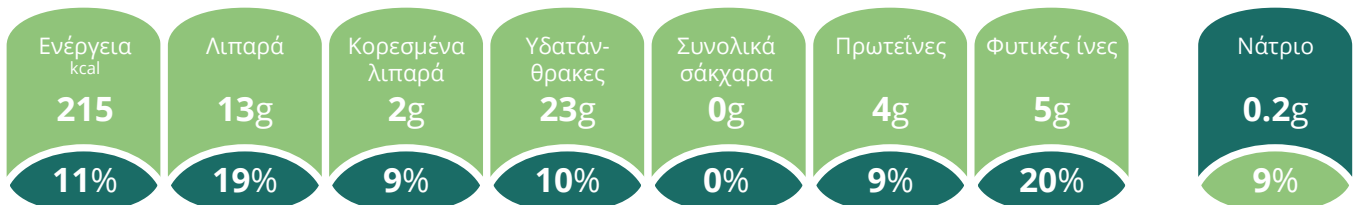
- ✓ 120 γραμ. πλιγούρι
- ✓ 2 μεγάλες ντομάτες
- ✓ 1 πράσινη πιπεριά
- ✓ 1 μικρό αγγουράκι
- ✓ 3 φρέσκα κρεμμυδάκια
- ✓ 2-3 κ.σ. χυμό λεμονιού
- ✓ 2 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο
- ✓ 2 κ.σ. φρέσκια μέντα ψιλοκομμένη
- ✓ 1 κ.σ. κόλιανδρο ψιλοκομμένο
- ✓ 5 κ.σ. ελαιόλαδο
- ✓ 1/2 κ.χ. μπούκοβο
- ✓ 1 τρέζα καχέν τσιγέρι (ηρωοαιρετικά)
- ✓ αλάτι, τσιγέρι
- ✓ 6 κορυφές φρέσκιας μέντας



Ταμπουλέ με αρωματισμένα λαχανικά

- 1 Βάζετε το πλιγούρι σε ένα μπολ και προσθέτετε ζεστό αλατισμένο νερό να το υπερκαλύπτει κατά 2 εκατ. περίπου. Το αφήνετε για 10-20' να μαλακώσει. Σουρώνετε αν έχει επιπλέον υγρό όταν είναι έτοιμο και αφήνετε να κρυώσει εντελώς.
- 2 Προσθέτετε τον μαϊντανό, τον κόλιανδρο και την μέντα, 3 κ.σ. απ' το ελαιόλαδο και 1-2 κ.σ. απ' το λεμόνι, ανάλογα με το πόσο ξινό το θέλετε.
- 3 Ψιλοκόβετε όλα τα λαχανικά σε πολύ μικρά κυβάκια 3-5 χιλ. και βάζετε το 1/3 της ποσότητας στο πλιγούρι. Ανακατεύετε, δοκιμάζετε και διορθώνετε σε αλάτι, πιπέρι, ανάλογα με την γεύση σας.
- 4 Αναμιγνύετε καλά τα υπόλοιπα λαχανικά με το υπόλοιπο ελαιόλαδο, το λεμόνι, το μπούκοβο και το καγιέν, αλάτι και πιπέρι.
- 5 Σε ένα νορμάλ μεγέθους ποτήρι (π.χ. ποτήρι ούισκι ή νερού) βάλτε μια στρώση από τα λαχανικά, περίπου στο 1 εκατ. Συνεχίστε με μια σχεδόν διπλάσια ποσότητα από το πλιγούρι και πιέστε το με ένα κουταλάκι του γλυκού ελαφρά. Προσθέστε μια τελευταία στρώση λαχανικών, χωρίς να την πιέσετε.

Μια μεσαία μερίδα περιέχει:



της Ενδεικτικής Ημερήσιας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Το πλιγούρι αποτελεί καλή πηγή φυτικών ινών και βιταμινών του συμπλέγματος Β και η σαλάτα στο σύνολό της σας παρέχει βιταμίνη Α και βιταμίνη C που βοηθά στην καλύτερη απορρόφηση του σιδήρου.

υλικά

4



Για την αυγοσαλάτα

- ✓ 6 αυγά καθαρισμένα
- ✓ 2 κ.σ. άνηθο ψιλ.
- ✓ 1 κ.χ. μουστάρδα δίγηση
- ✓ 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- ✓ 1 κ.σ. χυμό λεμονιού
- ✓ ξύσμα από 1/2 λεμόνι
- ✓ αλάτι, πιπέρι

Για την πράσινη σαλάτα

- ✓ 1 πράσινη πιπεριά, 1 κόκκινη & 1/2 πορτοκαλί
- ✓ 2 μικρά αχχουράκια
- ✓ 200 γραμ. ντοματίνια στα 2
- ✓ 2 φρέσκα κρέμμυδάκια ψιλ.
- ✓ 1/2 ματσάκι ραϊντανό, ψιλ.
- ✓ 2 κ.σ. κάπνιστη
- ✓ μερικά φύλλα σαλάτας ολόκληρα



Για το ντρέσιν

- ✓ 2 φιλέτα αντζούχας, κομμένα και διωμένα
- ✓ 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- ✓ 1 κ.σ. λεμόνι
- ✓ 1 κ.χ. ξίδι λευκό
- ✓ 1 κ.χ. μουστάρδα δίγηση
- ✓ αλάτι, πιπέρι

Αυγοσαλάτα πολύχρωμη

- 1 Κόβετε τα 2 αυγά σε ροδέλες και τα κρατάτε χωριστά.
- 2 Κόβετε τα υπόλοιπα αυγά σε μικρά κυβάκια, προσθέτετε όλα τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύετε. Δοκιμάστε, διορθώστε, αν χρειάζεται.
- 3 Κόβετε το μεγαλύτερο μέρος από τις πιπεριές σε κυβάκια και ένα μικρό μέρος σε ροδέλες. Κόβετε σε κυβάκια και τα αγγούρια. Βάζετε όλα τα υλικά εκτός από τα ολόκληρα φύλλα της σαλάτας σε μπολ. Χτυπάτε στο μούλι ή με πιρούνι όλα τα υλικά για δευτερόλεπτα. Αν τα χτυπήσετε στο χέρι, η αντσούγια λιώνει εύκολα εφόσον πιέσετε τα κομματάκια της με την λεπίδα του μαχαιριού. Ρίξτε το ντρέσιν στα σαλατικά και ανακατέψτε καλά.
- 4 Η αυγοσαλάτα από μόνη της ολοκληρωμένη, μπορεί να διατηρηθεί στο ψυγείο για 2-3 μέρες.

Η αυγοσαλάτα από μόνη της ολοκληρωμένη, μπορεί να διατηρηθεί στο ψυγείο για 2-3 μέρες.

Μια μεσαία μερίδα περιέχει:



της Ενδεικτικής Ημερίσας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Ιδανική επιλογή για ελαφρύ κυρίως γεύμα, καθώς συνδυάζει πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας από το αυγό, με λαχανικά και σας παρέχει την πολύτιμη βιταμίνη D που χρειάζεστε.

υλικά

6



Για τα φασόλια

- ✓ 3-4 φλ. φασόλια άσπρη φρασμένα
- ✓ 3-4 κ.ε. ελαιόλαδο
- ✓ 1 μεσαίο κρεμμύδι σε κύβους
- ✓ 2 ντομάτες σε κύβους
- ✓ 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- ✓ 3-4 κλωνάρια φρέσκο θυμάρι
- ✓ 1 μικρό κιλάριακi Δένδρολιβανο
- ✓ 1 φλ. ζωμό λαχανικών
- ✓ 1/2 κ.χ. κουρκουμά
- ✓ 1 πρέζα ζάχαρη
- ✓ 1 πρέζα μπούκοβο (ηπροαιρέτικά)
- ✓ αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- ✓ μερικά κλωνάρια θυμάρι

- ✓ 600-700 γραμ. σολομός φιλέτο, σε φέτες
- ✓ 2 κ.ε. ελαιόλαδο
- ✓ 3 κ.ε. ελαιόλαδο
- ✓ 2 κ.ε. μουστάρδα Dijon
- ✓ 1 κλωνάριακi Δένδρολιβανο
- ✓ 2-3 κλωνάριακi θυμάρι
- ✓ αλάτι, πιπέρι



Σολομός με μουστάρδα και φασόλια με μυρωδικά

Μουλιάστε τα φασόλια από το προηγούμενο βράδυ, στραγγίξτε και βράστε τα χωρίς αλάτι, μέχρι να είναι έτοιμα.

- 1 Σε κατσαρόλι με μέτρια φωτιά βάζετε το ελαιόλαδο να ζεσταθεί και προσθέτετε το κρεμμύδι. Σοτάρτετε 2 λεπτά ανακατακεύοντας να μαλακώσει.
- 2 Προσθέτετε τις ντομάτες, το σκόρδο, την ζάχαρη, τον κουρκουμά, αλάτι και πιπέρι. Ανακατεύετε και μαγειρεύετε 3-4'. Προσθέτετε τον ζωμό, τα φασόλια και το μπούκοβο.. Μαγειρεύετε για άλλα 8'.
- 3 Σε μπολ βάζετε τις 3 κ.σ. ελαιόλαδο, την μουστάρδα και τα αρωματικά. Τα ανακατεύετε. Με το μείγμα αλείφετε τα κομμάτια του σολομού και από τις 2 πλευρές. Τους βάζετε αλάτι και πιπέρι.
- 4 Σε τηγάνι και μέτρια (προς δυνατή) φωτιά βάζετε το ελαιόλαδο (2 κ.σ.) να ζεσταθεί καλά και στη συνέχεια τον σολομό. Ψήνετε για 3' ή μέχρι ο σολομός να πάρει χρώμα, γυρίζετε και ψήνετε για περίπου 2'.

Μια μεσαία μερίδα περιέχει:



της Ενδεικτικής Ημερήσιας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Πλούσιο γεύμα σε ω-3 λιπαρά οξέα, φυλλικό οξύ, αντιοξειδωτικά και βιταμίνη D. Ο Σολομός μπορεί να αντικατασταθεί και με κάποιο άλλο ψάρι της αρεσκείας σας.

υλικά

10



- ✓ ~1.5 κιλό χοιρινό σε 1 κομμάτι
- ✓ Για τη γέμιση
- ✓ 2 μικρά κρεμμύδια
- ✓ 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- ✓ 10 ξερά σύκα φιλοκομμένα
- ✓ 1/2 φλ. σταφίδες
- ✓ 2 κ.σ. δέμονι
- ✓ 2 σκ. σκόρδο φιλοκομμένες
- ✓ 50-60 ml κοζης
- ✓ 13-15 πράσινες ελιές σε ροδέλες
- ✓ 2 κ.χ. θυμάρι
- ✓ 4 κ.σ. ρόδι
- ✓ 2 κ.σ. μαϊντανό φιλοκομμένο
- ✓ 2 κ.σ. αμύγδαλα φιλέ



Για τη σάλτσα

- ✓ 400 ml χυμό πορτοκαλιού
- ✓ 1 κ.χ. μαρμαρίνη (προαιρετικά)
- ✓ 1 ντομάτα ολόκληρη
- ✓ αλάτι, πιπέρι

Για το εέλινο & το χαρνίσιμα

- ✓ 24-30 φύλλα εέλινο
- ✓ λάδι για τηχάνισμα
- ✓ σπόρους ροδιού

Χοιρινό ρολό με σύκα, σε σάλτσα πορτοκαλιού

Μαρινάρετε τα κομμένα σύκα και τις σταφίδες στο κονιάκ για τουλάχιστον 2 ώρες ή όλο το βράδυ. Το κρέας να είναι σπάλα ή μπριζόλα χωρίς κόκαλο, κομμένο στη μέση (όχι μέχρι το τέλος) σαν βιβλίο, ανοιγμένο και πολύ ελαφρά χτυπημένο ώστε να έχετε ένα παραλληλόγραμμο σχήμα, με πάχος 1.5 εκατ. περίπου.

- 1 Προθερμαίνετε το φούρνο στους 220 βαθμούς C.
- 2 Ζεσταίνετε το λάδι και σοτάρετε το κρεμμύδι σε μέτρια φωτιά για 2-3', να μαραθεί χωρίς να αλλάξει χρώμα. Προσθέτετε τα σύκα, τις σταφίδες και τις ελιές, ανακατεύετε και αποσύρετε από τη φωτιά. Ρίχνετε όλα τα υπόλοιπα υλικά της γέμισης, αλάτι και πιπέρι.
- 3 Απλώνετε ομοιόμορφα την γέμιση πάνω στο κρέας και ρολάρετε προσεκτικά. Κρατώντας στη θέση του το ρολό με οδοντογλυφίδες, το δένετε σφιχτά με σπάγκο κουζίνας.
- 4 Το μεταφέρετε σε ταψί, αλατοπιπερώνετε εξωτερικά και προσθέτετε την πορτοκαλάδα. Τρυπάτε μερικές φορές την ντομάτα με πιρούνι και την βάζετε ολόκληρη στην άκρη του σκεύους ώστε όσο το χοιρινό ψήνεται, αυτή να βγάλει μέσα στη σάλτσα τους χυμούς της.
- 5 Σκεπάζετε χαλαρά με αλουμινόχαρτο και ψήνετε στον προθερμασμένο φούρνο για 30'. Ξεσκεπάζετε και συνεχίζετε το ψήσιμο για άλλα ~30-35'. Το βγάζετε και το μεταφέρετε σκεπασμένο με αλουμινόχαρτο σε επιφάνεια κοπής, αφήνοντάς το 10-15' να ξεκουραστεί. Με πολύ κοφτερό μαχαίρι το κόβετε σε φέτες.
- 6 Κάψτε το λάδι στο τηγάνι και ρίξτε για 10" τα φύλλα του σέλινο, ίσα να κάνουν κριτς στο δόντι. Βγάλτε τα σε χαρτί κουζίνας.

Μια μεσαία μερίδα περιέχει:



της Ενδεικτικής Ημερίσας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Ένα γεύμα με πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας, ιδανικό για την πρόσληψη σιδήρου και πλούσιο σε αντιοξειδωτικά. Μπορείτε εάν επιθυμείτε να παραλείψετε το αλκοόλ στη συνταγή.

υλικά

6



- ✓ 250 γρ. ρεβίθια
- ✓ 250-300 γρ. πιπεριές Φλωρίνης σε φάξο, ψιλοκομμένες
- ✓ 1 κόκκινο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- ✓ 3 κ.σ. μαϊντανός, ψιλοκομμένος

για το ντρέσινγκ:

- ✓ 3 κ.σ. ξίδι από κόκκινο κρασί (όχι φάρμακικό)
- ✓ 7 κ.σ. έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- ✓ ½ κ.σ. μουστάρδα
- ✓ 1-2 κ.σ. μέλι
- ✓ αλάτι, φρέσκοτριμμένο πιπέρι



Σαλάτα ρεβίθια με κόκκινες πιπεριές και γλύκα με αψάδα

- 1 Βάζετε τα ρεβίθια το βράδυ σε μπολ, τα σκεπάζετε με νερό και τα αφήνετε σε ολονύκτιο μούλιασμα. Τα στραγγίζετε την επομένη και τα βάζετε με κρύο νερό να βράσουν. Με το που αρχίζουν να βράζουν, πετάτε το νερό και βάζετε καινούργιο.
- 2 Στο 10λεπτο που βράζουν εκ νέου, χαμηλώνετε τη φωτιά και τα μαγειρεύετε για περίπου 30-45' ή και περισσότερο (ανάλογα με τα ρεβίθια), μέχρι να μαλακώσουν (όχι να γίνουν πουρές). Τα στραγγίζετε.
- 3 Μέχρι να βράσουν τα ρεβίθια, κόβετε τις ψητές πιπεριές σε μικρά κομμάτια και ψιλοκόβετε το κρεμμύδι και τον μαϊντανό.
- 4 Ανακατεύετε ή χτυπάτε δυνατά όλα τα υλικά του ντρέσινγκ να αναμειχθούν.

Μια μεσαία μερίδα περιέχει:



της Ενδεικτικής Ημερίσας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Εναλλακτικός τρόπος κατανάλωσης του οσπρίου, σε μορφή σαλάτας, χωρίς όμως να στερείται κάτι σε θρεπτικά συστατικά: φυλλικό οξύ, σίδηρος, βιταμίνη C και φυτικές ίνες συγκεντρωμένα σε ένα super γεύμα!

υλικά

4



- ✓ 8 φρέσκιες αγκινάρες καθαρισμένες σε νερό και λεμόνι
- ✓ 3 πατάτες σε κυβάκια των 2 εκ.
- ✓ 3 κρεμμυδάκια φρέσκα σε ροδέλες
- ✓ 3 μεγάλα καρότα σε ροδέλες
- ✓ 500 γραμ. καθαρισμένο αρακά
- ✓ 4-5 κλωνάρια άνηθο ψιλοκομμένο
- ✓ 1/2 -1 λεμόνι
- ✓ 100 ml ελαιόλαδο
- ✓ 1 κ.σ. αλεύρι
- ✓ 3 φλ. ζεστό νερό
- ✓ αλάτι, πιπέρι



Αγκινάρες με αρακά αλά μετα-πολίτα

- 1 Βάζετε το λάδι σε ρηχή, πλατιά κατσαρόλα και αφού κάψει σε μέτρια φωτιά ρίχνετε τα κρεμμυδάκια ανακατεύοντας να μαραθούν χωρίς να πάρουν χρώμα και μετά από 4', τα καρότα.
- 2 Τα σοτάρετε μαζί για 4-5' και προσθέτετε τις αγκινάρες και τις πατάτες. Σοτάρετε για άλλα 4-5' και προσθέτετε τον αρακά και σε 2' συμπληρώνετε με το ζεστό νερό. Βάζετε το καπάκι και τα αφήνετε σε σιγανή φωτιά για 20'.
Με το σταδιακό σοτάρισμα των λαχανικών δεν πέφτει η θερμοκρασία τους, οπότε μαγειρεύονται σε λιγότερο χρόνο, διατηρώντας έτσι τη νοστιμιά τους.
- 3 Σε μπολ βάζετε το αλεύρι και ρίχνετε μια κουτάλα από το ζουμί των λαχανικών που βράζουν. Ανακατεύετε το μείγμα μέχρι να πήξει και το ρίχνετε σιγά-σιγά πάλι πίσω στη κατσαρόλα.
- 4 Προσθέτετε τον άνηθο και τον χυμό από το λεμόνι, αλάτι και πιπέρι και τα αφήνετε για άλλα 5-10' περίπου σε χαμηλή φωτιά ή μέχρι να φύγει σχεδόν όλο το νερό, δοκιμάζοντας με το πηρούνι τις αγκινάρες και τον αρακά. Όταν είναι έτοιμο το αφήνετε τουλάχιστον μισή ώρα να πέσει ήπια η θερμοκρασία και να δέσει η γεύση.

Μια μεσαία μερίδα περιέχει:



της Ενδεικτικής Ημερίσας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Γεύμα «βόμβα» του απαραίτητου στην εγκυμοσύνη φυλλικού οξέος από τις αγκινάρες και τον αρακά. Συνοδεύστε το με λίγο τυράκι χαμηλό σε λιπαρά για πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας.

υλικά

6



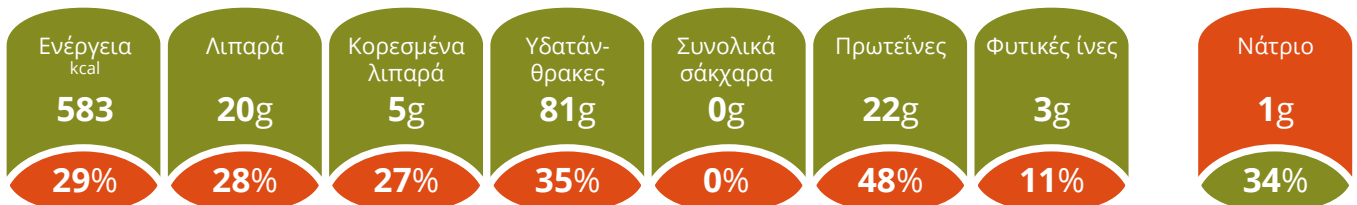
- ✓ 500 γραμ. Spaghetti Νο 5
- ✓ 1 μπρόκολο 500 γραμ. περίπου
- ✓ 1-2 σκελίδες σκόρδο
- ✓ 1 φλ. φρεσκοτριμμένο τρεκορίνο τρικάντικο ή παρμεζάνα
- ✓ 5-6 κ.σ. ελαιόλαδο
- ✓ αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- ✓ 1/2 καυτερή πιπεριά τσίλι ή 1/2 κ.σ. μπρούκοφο (ηρωαϊρε-τικά)
- ✓ 100 γραμ. κουκουνάρια



Μακαρόνια με μπρόκολο

- 1 Βάλτε την κατσαρόλα (μεγάλη) που θα κάνετε τα μακαρόνια με το νερό στη φωτιά.
- 2 Πλένετε το μπρόκολο και το κόβετε σε κομμάτια μεγέθους μεγάλης μπουκιάς, διαχωρίζοντας και κρατώντας τα εξωτερικά του στρογγυλά «μπουκετάκια» κατά το δυνατόν ολόκληρα. Κόψτε τα μεγαλύτερα από αυτά στη μέση. Καθαρίστε επίσης, το σκληρό περίβλημα από τα χοντρά κοτσάνια, κρατώντας μόνον το εσωτερικό τους, που τρώγεται και ωμό.
- 3 Μόλις το νερό βράζει, προσθέστε το αλάτι και ρίξτε μέσα το μπρόκολο. Βράστε 5-6' και προσθέστε τα μακαρόνια. Βράστε τα al dente σύμφωνα με το χρόνο που γράφει το πακέτο, αν είναι ιταλικά. Αν είναι ελληνικά, βάζετε το χρονόμετρο στα 2/3 του αναγραφόμενου χρόνου και τα δοκιμάζετε. Τα σουρώνετε κρατώντας 1 φλ. από το νερό που έβρασαν.
- 4 Σε μεγάλο, βαθύ τηγάνι ζεσταίνετε το ελαιόλαδο και προσθέτετε το σκόρδο και την καυτερή πιπεριά. Μαγειρεύετε σε χαμηλή φωτιά για 3-4', ώστε να αρωματιστεί το ελαιόλαδο. Ρίχνετε τα μακαρόνια και το παρμιτζιάνο και ανακατεύετε σε μέτρια προσθέτοντας το 1/2 από το νερό των μακαρονιών που κρατήσατε, τα μισά κουκουνάρια και αρκετές στροφές από φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Μια μεσαία μερίδα περιέχει:



της Ενδεικτικής Ημερίσας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Εξαιρετική πηγή ασβεστίου από το μπρόκολο και το τυρί. Προτιμήστε μακαρόνια ολικής άλεσης για να αυξήσετε την ποσότητα των φυτικών ινών του γεύματος.

υλικά

4



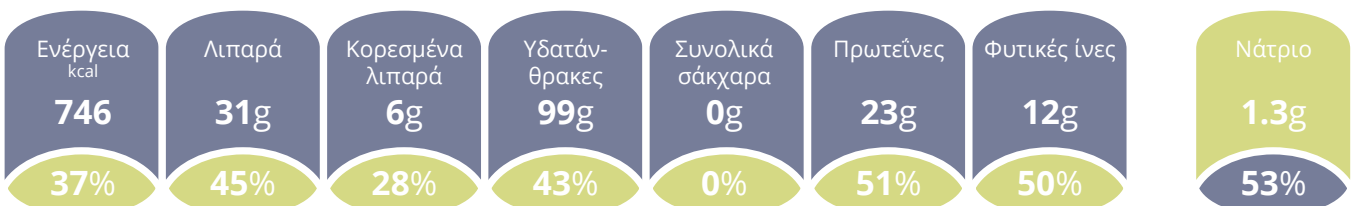
- ✓ 1 μέτριο κρεμμύδι σε κυβάκια
- ✓ 1 πράσο σε ροδέλες
- ✓ 200γρ. απάκι καπνιστό, σε φέτες
- ✓ 1 1/2 φλ. (300 γραμ.) κριθαράκι
- ✓ 1/2 κονσέρβα μικρό ντοματάκι χωρίς τον χυμό ή και ντοματάκι φρέσκο περί τα 200γρ..
- ✓ 6 κ.σ. ελαιόλαδο (90ml)
- ✓ 1.8-2 λίτρα ζωμό κρέατος
- ✓ 2/3 κ.γ. αλάτι
- ✓ 2/3 κ.γ. πιπέρι
- ✓ 1/2 κ.γ. κανέλα (σκόνη)
- ✓ 1 κ.γ. πιπέρι μαύρο (σε κόκκους)



Κριθαράκι με απάκι, καπνιστό και μελωμένο

- 1 Ζεσταίνετε τον ζωμό και τον διατηρείτε καυτό σε σταθερή θερμοκρασία αλλά χωρίς να βράζει.
- 2 Σε μεγάλο τηγάνι και μέτρια φωτιά ζεσταίνετε καλά το μισό ελαιόλαδο και προσθέτετε το κομμένο απάκι. Σοτάρετε για 2', γυρίζοντας 1-2 φορές. Αφαιρείτε το απάκι σε πιάτο και το διατηρείτε ζεστό καλύπτοντάς το με αλουμινόχαρτο ή τοποθετώντας το στο φούρνο στους 70°C.
- 3 Στο ίδιο τηγάνι και στο λάδι που έχει αρωματιστεί από το απάκι βάζετε το κρεμμύδι και το πράσο. Τιγαρίζετε σε μέτρια φωτιά για 2' να μαραθούν τα υλικά χωρίς να αλλάξουν χρώμα. Τα βγάζετε επίσης σε πιάτο. Προσθέτετε το υπόλοιπο ελαιόλαδο και μόλις κάψει το κριθαράκι, ανακατεύοντας για 1-2' μέχρι να πάρει ωραίο χρυσό χρώμα και όλοι οι κόκκοι να καλυφθούν από λάδι.
- 4 Αρχίζετε να ρίχνετε σιγά-σιγά, μισή με 1 κουτάλα τη φορά, καυτό ζωμό. Ανακατεύετε, ώστε να απορροφάται σχεδόν πριν προσθέσετε νέα ποσότητα. Στα 12' του μαγειρέματος προσθέτετε το πράσο και το κρεμμύδι, τα πιπέρια και τελευταία τα ντοματίνια στα 16'. Ανακατεύετε ευγενικά, ώστε να μην διαλυθούν τα υλικά. Συνεχίζετε με τον ζωμό μέχρι τέλους, κρατώντας μόνον το τελευταίο 1/2-1/3 περίπου φλυτζάνι χωριστά στην άκρη. Προσθέστε την κανέλα.
- 5 Στα 18-20', όταν το κριθαράκι είναι έτοιμο, αποσύρετε. Προσθέτετε τον ζωμό που κρατήσατε και το απάκι. Ανακατέψτε και έτοιμο.

Μια μεσαία μερίδα περιέχει:



της Ενδεικτικής Ημερήσιας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Καλή πηγή σιδήρου και φυτικών ινών! Προτιμήστε κριθαράκι ολικής άλεσης για να αυξήσετε ακόμα περισσότερο την πρόσληψη φυτικών ινών και σιδήρου.



Επίλογος

Αυτές οι 40 εβδομάδες αποτελούν τις πιο **σημαντικές** της ζωής σας, καθώς η κοιλιά σας αποτελεί το «σπίτι» του μωρού σας. Με τη **διατροφή** λοιπόν, να βρίσκεται στο **επίκεντρο** αυτή την τόσο γλυκιά περίοδο, φροντίστε να συνδυάσετε την **υψηλή διατροφική αξία** στα γεύματά σας με την **καλή γεύση** και τη **νοστιμιά!** Απολαύστε τις γευστικές αυτές συνταγές, βάλτε στη διατροφή σας **ποικιλία** από όλες τις ομάδες τροφίμων και κερδίστε τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεστε τόσο εσείς, όσο και το μωράκι σας. Μην ξεχνάτε ό,τι η διατροφή σας καθρεφτίζει την ανάπτυξη του εμβρύου, οι θρεπτικές επιλογές μπορούν να βελτιώσουν τη «φιλοξενία» του και να φροντίσουν για την καλύτερη **υγεία** του!

Με το καρδιά να υποδεχθείτε το νέο μέλος της οικογένειάς σας! 😊



Εγκυμοσύνη

Συνδυάστε

γεύση με τροφές
υψηλής διατροφικής αξίας

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1] Βάμβουκα Κατερίνα, Κάζης Αβραάμ. Περιμένοντας τον πελαργό. Διατροφή στην εγκυμοσύνη. medNutrition Publications 2013

2] Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής. Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Γυναίκες, Εγκύους και Θηλάζουσες.

3] Academy of Nutrition and Dietetics: Nutrition and Lifestyle for a Healthy Pregnancy Outcome. Paper available at: http://www.eatrightpro.org/~media/eatrightpro%20files/practice/position%20and%20practice%20papers/practice%20papers/practice_paper_healthy_pregnancy.ashx

ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Η διαθρεπτική ανάλυση των συνταγών έγινε με τη χρήση του λογισμικού Horizon Διαιτητικό.

Στις συνταγές που δεν αναγράφονται τα σάκχαρα η ποσότητα τους ήταν αμελητέα στο λογισμικό.

medNutrition
PUBLICATIONS

pandespani
Delicious Ideas

www.pandespani.com

No1 gourmet blog στην Ελλάδα. Με έμφαση στο κείμενο, στην γαστρονομική κουλτούρα και αισθητική. Έγκυρο, με αυθεντικό χαρακτήρα και αξιόπιστο περιεχόμενο. Οι συνταγές αφορούν κυρίως στις κουζίνες της Μεσογείου και είναι όλες ανεξαιρέτως μαγειρεμένες και φωτογραφημένες βήμα-βήμα ώστε να βγαίνουν πάντα. Συνοδεύονται από γκουρμέ ιστορίες, αναλυτικές οδηγίες, tips και μυστικά για τις μαγειρέψεις και ο πλέον άπειρος.

Επισκεφθείτε το site

