



# Διατροφή

## ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ-ΘΗΛΑΣΜΟ

### ΜΕ ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ



Η συγκεκριμένη διατροφή απευθύνεται στις εγκύους και θηλάζουσες μπότερες που θέλουν να έχουν ένα ισορροπημένο πρόγραμμα διατροφής αποφεύγοντας τις υπερβολές. Όπως επίσης και σε γυναίκες που έχουν σκοπό να γίνουν μέλλουσες μπότερες έτσι ώστε με τον ερχομό του μωρού, οι τυχόν ελλείψεις σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία να έχουν επαλειφθεί. Οι θερμίδες της ημερήσιας πρόσληψης της εγκύου αυξάνονται περίπου κατά 200-300 θερμίδες, ενώ αυτό που χρειάζεται, κυρίως, είναι να αλλάξει η ποιότητα των καταναλισκόμενων τροφών, καθώς επηρεάζεται και η ανάπτυξη του νεογνού.

**Λόγω των αυξημένων αναγκών σε θρεπτικά συστατικά, η διατροφή χρειάζεται να περιλαμβάνει τρόφιμα πλούσια σε:**

- » **Ασβέστιο**, όπως τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα αμύγδαλα και το μπρόκολο
- » **Φυλλικό οξύ**, όπως το σπανάκι, τα δημητριακά και τα όσπρια



# CITY BIO FARM

[www.citybiofarm.gr](http://www.citybiofarm.gr)



» **Σίδηρο**, όπως το ψάρι, τα πουλερικά, το κόκκινο κρέας και τα όσπρια σε συνδυασμό με τροφές που είναι πλούσιες σε βιταμίνη C για την καλύτερη απορρόφηση του σιδήρου, όπως μπρόκολο, πιπεριά.

» **Φυτικές ίνες**, όπως τα φρούτα, τα λαχανικά και τα προϊόντα ολικής άλεσης

» **Περιορισμός** σε λίπη και γλυκά



### **Ενδεικτική Δίαιτα με Βιολογικά Προϊόντα**

» **Πρωί:** γιαούρτι με βρώμη ή δημητριακά ολικής άλεσης και φρούτο

» **Σνακ:** ξηρούς καρπούς με κάποιο φρούτο ή φυσικό χυμό. Απαραίτητο γεύμα, δεδομένου ότι οι ανάγκες την εγκύου σε θρεπτικά συστατικά αλλά και σε ενέργεια είναι αυξημένες

» **Μεσημέρι:** ψάρι με λίγες πατάτες και σαλάτα

» **Σνακ:** μπισκότα ολικής άλεσης χωρίς ζάχαρη με αποξηραμένα φρούτα

» **Βράδυ:** σαλάτα με όσπρια και λαχανικά



**Ζήτησέ μας το δικό σου Personal Diet Profile  
Δωρεάν στο [dieteam@citybiofarm.gr](mailto:dieteam@citybiofarm.gr)**

📍 Εθνικής Αντίστασης 32, Καλαμαριά ☎ 2310 452420