



JEDILNIK

ZA NOSEČKE

MALINCA

Draga nosečka,

v nosečnosti boš z uravnoteženo prehrano ostala zdrava, svojemu otroku pa boš s tem nudila vsa hranila, ki jih potrebuje za optimalen razvoj.

Med nosečnostjo je priporočen vnos beljakovin zate 1,2-1,5 g na kg telesne teže (pred nosečnostjo znaša priporočen vnos 0.8-1,1 g na kg telesne teže. Vnos OH in maščob naj ostane podoben kot pred nosečnostjo. OH naj predstavljajo pribl. 50 % celotnega dnevnega energijskega vnosa, maščobe pa pribl. 30 %.

Preveri spodnji 3-dnevni jedilnik, ki je prilagojen energijskim potrebam nosečk in njihovim potrebam po makrohranilih.



1. DAN

ZAJTRK

Kuhani kosmiči z breskvami

SESTAVINE:

- * 60 g miks kosmičev Malinca
- * 1 žlica chia semen Malinca
- * 2 dl rastlinskega napitka ali navadnega mleko
- * 1 žlička masla
- * 1 žlička arašidovega masla Malinca
- * 1 breskev
- * 2 veliki žlici skyra ali grškega jogurta

PRIPRAVA:

1. Kosmiče in chia semena pribl. 5 minut kuhaš na nizkem ognju.
2. Breskve narežeš in jih popečeš na maslu, na koncu po njih posuješ cimet.
3. V skledo daš kosmiče na vrh pa breskve, skyr in žlico arašidovega masla.

Zajtrk si lahko pripraviš tudi 1 dan prej. V tem primeru kosmičev ni treba kuhati, ampak jih lahko samo namočiš.



Ali si vedela?

Zajtrk je najpomembnejši obrok dneva v prehrani nosečnice, saj predstavlja prvi obrok po nekajurnem postu (spanje). Plod je namreč v celoti odvisen od prehrane matere, saj njegov edini vir hrane predstavlja glukoza. Zato je pomembno, da v zajtrk vključite vsa tri makrohranila: ogljikove hidrate, maščobe in beljakovine.



1. DAN

MALICA

Polnozrnati krekerji s semeni in avokadov namaz s kurkumo

SESTAVINE:

- * 100 g polnozrnate moke Malinca
- * 80 g mešanice semen Malinca
- * 2 žlici olivnega olja
- * 0,5 dl vode
- * mala žlička soli
- * avokado
- * 1 žlička kurkume
- * sol
- * sok limone

PRIPRAVA:

1. Za pripravo krekerjev najprej zmešaš suhe sestavine, nato dodaš še mokre in premešaš. Maso razvaljaš na peki papirju in pečeš 15 minut pri 180 C°.
2. Avokado pretlačiš z vilicami, po okusu dodaš sol, poper, kurkumo in sok limone.

Če nimaš časa za pripravo krekerjev, jih lahko tudi kupiš, a bodi pozorna, da izbereš polnozrnate.



Ali si vedela?

Avokado je eno najbolj hranilno bogatih živil. Z zaužitjem 1 avokada pokriješ 20 % dnevni potreb po folatih in vneseš 7 g vlaknin. Avokado je bogat z mononasičenimi maščobnimi kislinami ter vitamini K, C, B5, B6 in E. Zaradi vsebnosti vitamina B6 avokado blaži nosečniško slabost. Si vedela, da avokado potrebuje 9 mesecev, da dozori?



1. DAN

KOSILO

Narastek iz pirinega zdroba in zelenjave s filejem lososa

SESTAVINE:

- * 50 g pirinega zdroba Malinca
- * bučke, por, grah, šparglji ...
(uporabiš lahko katero koli sezonsko zelenjavo)
- * 150 g fileja lososa
- * riban parmezan
- * mešana solata z oljem in kisom

PRIPRAVA:

1. Pirin zдроб skuhaš v vodi. V ponvi prepražiš narezano zelenjavo.
2. V pekač daš kuhan zdrob, čez položiš zelenjavo in nariban parmezan.
3. File lososa pokapljaš z oljem in začiniš po okusu.
4. Vse skupaj za 20-25 minut postaviš v pečico na 180 C°.

Če si v časovni stiski, lahko lososa popečeš v ponvi, namesto narastka pa zelenjavo popečeš v ponvi in jo zdrobu dodaš kot prilogo.



Ali si vedela?

Losos je eden najbogatejših naravnih virov DHA-maščobnih kislin (vrsta omega-3-maščobnih kislin), ki imajo zelo pomembno vlogo pri razvoju otrokovih možganov in vida. Zadostno uživanje je povezano tudi z ustreznim nevrološkim razvojem otroka, razvojem fine motorike, socialnih in komunikacijskih spretnosti. Vnos DHA-maščobnih kislin pozitivno vpliva tudi na zdravje matere - dokazano zmanjšuje možnost za nastanek poporodne depresije.



1. DAN

SLADICA PO KOSILU

Laktacijski piškoti (3) in Matcha latte

SESTAVINE (za 20 piškotov):

- * 65 g stopljenega masla
- * 60 g kokosovega sladkorja Malinca
- * 15 ml vode
- * 15 g lanenih semen Malinca
- * 1 veliko jajce
- * 125 g polnozrnate moke Malinca
- * 1 čajna žlička pecilnega praška
- * ščepec soli
- * 200 g ovsenih kosmičev Malinca
- * 30 g brusnic Malinca
- * 30 g narezanih mandljev
- * 25 g sezamovih semen Malinca
- * 1 žlička Matcha latte mixa

PRIPRAVA:

1. Lanena semena zmelji in jih namoči v vodo.
2. Zmešaj jajce in sladkor in potem dodaj še jajce.
3. Dodaj laneno seme in vse suhe sestavine.
4. Oblikuj piškotke in jih peci 10 minut pri 180 C°.

1. Napitek Matcha latte pripravi z vročo vodo in poljubnim mlekom.



Ali si vedela?

Živalske maščobe so zelo pomembne za otrokov razvoj možganov, živčnega sistema in pravilno delovanje hormonov. Zato jih med nosečnostjo v zmernih količinah uživaj brez slabe vesti.

Med nosečnostjo je potrebno vnos kofeina omejiti na 200 mg dnevno, zato je Matcha latte odlična izbira. Vsebuje namreč manj kofeina kot klasična kava.



1. DAN

MALICA

Proteinski puding z gozdnimi sadeži

SESTAVINE:

- * 1 merica (20 g) čokoladnih whey beljakovin Malinca
- * 150 ml mleka
- * ½ žličke konjak glukomanana Malinca
- * 3 žlice mešanih gozdnih sadežev

PRIPRAVA:

1. V kozici zmešaš vse sestavine razen gozdnih sadežev.
2. Na nizkem ognju kuhaš pribl. 5 minut.
3. Ko se zmes zgosti, odstaviš z ognja, preliješ v skledico in za nekaj ur postaviš v hladilnik.
4. Ko je puding shlajen, na vrh dodaš pokuhane ali sveže gozdne sadeže.

Navadno mleko lahko zamenjaš tudi z rastlinskim napitkom. Če želiš še bolj čokoladen okus, lahko pri pripravi dodaš še 1 žlico Malincinega kakava v prahu.



Ali si vedela?

Uživanje proteinskih napitkov med nosečnostjo je popolnoma varno in predstavlja odlično rešitev za zadosten vnos beljakovin. Pri nakupu moraš biti pozorna, da prašek ne vsebuje sladkorja, umetnih sladil, kofeina in dodanih vitaminov ... Malinca whey beljakovine so 100 % naravne in za nosečnice odlična izbira.



1. DAN

VEČERJA

Kvinojini mafini (3) in bučna juha

SESTAVINE ZA MAFINE (10-12 mafinov):

- * 180 g kvinoje Malinca
- * 180 g brokolija
- * 1 jajce
- * 1 jajčni beljak
- * 50 g ribane mocarele
- * začimbe po okusu (sol, poper, česen v prahu, mešanica italijanskih začimb)

PRIPRAVA:

1. Skuhaš kvinojo in brokoli, ki ga narežeš na manjše koščke.
2. Zmešaš jajca in začimbe in jim primešaš kvinojo, brokoli in sir.
3. Maso razporediš v pekač za mafine.
4. Pečeš 20-25 minut pri 200 C°.

Mafine lahko ješ tople, odlični pa so tudi ohlajeni in so dobra izbira za malico naslednji dan.



1. DAN

VEČERJA

Kvinojini mafini (3) in bučna juha

SESTAVINE ZA JUHO (3-4 krožniki):

- * 2 majhni zeleni bučki
- * 1 velik krompir
- * 1 čebula

PRIPRAVA:

1. Na olju prepražiš čebulo in dodaš na kocke narezane bučke in krompir. Začiniš s soljo, kurkumo in poprom in toliko zaliješ z vodo, da je vse pokrito.
2. Kuhaš, dokler krompir ni kuhan (pribl. 20 minut).
3. Vsebino zmešaš s paličnim mešalnikom.



Ali si vedela?

Kurkuma je eden najmočnejših antioksidantov in dokazano lajša prebavne težave, zato je uporaba zelo priporočljiva za nosečnice. Raziskave so pokazale, da uporaba kurkume zmanjšuje tveganje za nastanek preeklampsije. V kombinaciji s črnim poprom se izboljša tudi absorpcija.

Kvinoja je odličen vir beljakovin rastlinskega izvora. Vsebuje tudi veliko magnezija in fosforja, zato je za nosečnice odlična izbira.



1. DAN

PIJAČA

Elektrolitski napitek

SESTAVINE:

- * 3 dl kokosove vode
- * sok ene limone
- * 1 dl 100 % pomarančnega soka
- * 1 žlica napitka Freshy Mango Malinca
- * vsebina 1 kapsule Bio Magnezija Malinca
- * ščepec soli

PRIPRAVA:

V kozarec zmešaš vse sestavine.

Če nimaš kokosove vode, lahko uporabiš tudi navadno.



Ali si vedela?

Med nosečnostjo moraš dnevno zaužiti vsaj 3 litre vode. V primeru telesne aktivnosti ali bruhanja je zelo priporočljivo, da nosečnica ne uživa samo vode, ampak bogat izotonični napitek, s katerim telesu povrne vse izgubljene elektrolite.



2. DAN

ZAJTRK

Jajčna omleta s polnozrnatim kruhom, zrnato skuto in semeni

SESTAVINE:

- * 2 jajci
- * 1 paradižnik
- * 2 pesti mlade špinače
- * rezina kruha
- * 2 žlici zrnate skute
- * 1 žlica mešanice semen Malinca

PRIPRAVA:

1. V posodi zmešaš jajci in ju zliješ v vročo ponev.
2. Na eno polovico jajčne omlete dodaš špinačo in paradižnik ter omleto prepogneš na pol.
3. Na rezino polnozrnatega kruha daš zrnato skuto in semena.

Kruh lahko pripraviš tudi sama, in sicer z Malincinim paketom za peko kruha.



Ali si vedela?

Jajca so najboljši vir holina, enega najpomembnejših hranil med nosečnostjo. Poleg tega imajo jajca tudi popolno aminokislinsko sestavo, bogata so z maščobotopnimi vitamini (A, D, K), vitaminom B12 in DHA-maščobnimi kislinami. Zaradi vsega naštetega naj se jajca med nosečnostjo na tvojem jedilniku znajdejo čim večkrat.



2. DAN

MALICA

Proteinski smoothie

SESTAVINE:

- * ½ banane
- * pest zmrznjenih gozdnih sadežev
- * 2,5 dl rastlinskega napitka
- * 1 merica whey beljakovin Malinca
- * 1 žlica arašidovega masla Malinca

PRIPRAVA:

1. Vse naštete sestavine zmešaš v aparatu za pripravo smoothijev.

Če moraš biti med nosečnostjo še posebej pozorna na glikemični indeks obrokov, lahko namesto banane uporabiš surovo bučko, ki daje smoothiju podobno konsistenco kot banana.



Ali si vedela?

Pri pripravi smoothijev bodi pozorna, da vedno uporabiš vir OH, beljakovin in maščob. Smoothie, sestavljen izključno iz OH (samo sadje), namreč povzroči hitri dvig sladkorja v krvi, ki pa se mu želiš med nosečnostjo izogniti.





2. DAN

KOSILO

Ajdova kaša s stročjim fižolom in govedino

SESTAVINE:

- * 70 g ajdove kaše Malinca
- * 2 pesti stročjega fižola
- * 120 g govedine (za golaž)
- * mešana solata
- * limonada

PRIPRAVA:

1. Meso začiniš in popražiš, dodaš ajdovo kašo in zaliješ z vodo.
2. Stročji fižol skuhaš posebej in ga ajdovi kaši dodaš na koncu.

Obrok je odličen tudi hladen, zato ga lahko uživaš tudi naslednji dan.

Ali si vedela?

Absorpcijo železa (iz govedine) izboljšaš, če istočasno zaužiješ živilo, bogato z vitaminom C. Zato ti ob uživanju mesa priporočam zaužiti kozarec limonade ali vitamina C v obliki prehranskega dodatka.

2. DAN

MALICA

Granola z jabolkom in skyrom

SESTAVINE:

- * 3 žlice Mixa kosmičev Malinca
- * 1 jabolko
- * cejlonski cimet Malinca
- * 3 žlice skyra ali grškega jogurta
- * kokosovo olje Malinca

PRIPRAVA:

1. Jabolko narežeš na manjše koščke in ga prepražiš na kokosovem maslu, na koncu dodaš še cimet.
2. V skodelico zložiš jabolka, jogurt in na vrh granolo.

Če želiš obroku povečati energijsko vrednost, lahko dodaš še žlico Malincinega mandljevega namaza, ki se odlično poda zraven. Namesto Mixa kosmičev lahko uporabiš tudi Malincino domačo granolo.



Ali si vedela?

Cimet vsebuje polifoenole, izredno močne antioksidante, ki pomagajo uravnati krvni sladkor. Zato je uporaba te začimbe še posebej primerna za nosečnice z gestacijskim diabetesom.



2. DAN

VEČERJA

Brezmesne mehiške tortilje

SESTAVINE:

- * 2 polnozrnati tortilji
- * ½ zelene, ½ rdeče in ½ rumene paprike
- * 1 čebula
- * 1 avokado
- * humus iz fižola
- * 2 glavi česna
- * 2 žlici olivnega olja
- * sol

PRIPRAVA:

1. Prepražiš čebulo in narezano papriko.
2. Rdeči fižol (150 g), olivno olje, česen in sol zmešaš v električnem mešalniku, da nastane gladka zmes.
3. Tortiljo popečeš in jo namažeš s humusom. Nanjo zložiš pečeno papriko in ½ avokada.

Če imaš čas, lahko polnozrnati tortilji pripraviš tudi sama s polnozrnatoto moko Malinca.

Ali si vedela?

Fižol je bogat z beljakovinami in vlakninami, zato ga kot vir beljakovin lahko vključiš v brezmesne jedi.

Če fižol kupiš surov, ti predlagam, da ga pred kuhanjem namočiš. S tem boš iz njega izločila fitinsko kislino, ki slabo vpliva na absorpcijo nekaterih mineralov.



2. DAN

POVEČEREK

4 laktacijski piškoti, 250 ml mleka ali rastlinskega napitka, obogatena s kalcijem

Ali si vedela?

Povečerek je zelo priporočljiv obrok, če uživaš zgodnje večerje. Med zadnjim (večerja) in prvim obrokom (zajtrk) zaradi nihanja sladkorja v krvi in prehranjenosti ploda namreč ne sme miniti preveč časa.

S kalcijem je najbolj bogato mleko in mlečni izdelki. Če mleka ne uživaš pa na trgu najdeš veliko rastlinskih napitkov obogatenih s kalcijem, ki so odlična rešitev. Bodi pozorna le, da izbereš takšnega, ki nima dodanih prevelikih količin sladkorja.

3. DAN

ZAJTRK

Čokoladno-bananine proteinske palačinke z gozdnimi sadeži

SESTAVINE:

- * 1 banana
- * 1 jajce
- * 1 merica čokoladnih whey beljakovin Malinca
- * 40 g ovsenih kosmičev Malinca
- * maslo

PRIPRAVA:

1. Banano pretlačiš z vilicami, ji dodaš jajce in proteine ter vse dobro premešaš.
2. Dodaš ovsene kosmiče in počakaš 15 minut, da se napijejo tekočine.
3. V ponvi segreješ maslo in spečeš palačinke. Pečeš jih pribl. 2 minuti na vsaki strani.

Namesto gozdnih sadežev lahko palačinkam dodaš tudi Čokoladno-lešnikov namaz Malinca.



Ali si vedela?

Banana je bogata z vitaminom B6, ki pomaga blažiti slabost. Vsebuje tudi veliko kalija - minerala, ki je zelo pomemben predvsem v času po porodu, saj pozitivno vpliva na krčenje maternice nazaj v prvotni položaj.





3. DAN

MALICA

Kruh z namazom iz sardel

SESTAVINE (za 2 rezini kruha):

- * 1 konzerva sardel v olivnem olju
- * 1 trdo kuhano jajce
- * 2 žlici kisle smetane
- * 1 žlica gorčice
- * sol
- * 1 rezina polnozrnatega kruha

PRIPRAVA:

1. Trdo kuhano jajce pretlačiš z vilicami in mu dodaš ostale sestavine.
2. Vse skupaj dobro pretlačiš in soliš po okusu.

Namesto sardel lahko uporabiš tudi skušo.

Ali si vedela?

Sardele so tako kot losos bogate z DHA-maščobnimi kislinami in so odlična zamenjava za konzervirano tuno, ki je med nosečnostjo, zaradi višje vsebnosti živega srebra, ni priporočljivo uživati več kot 1-krat tedensko.

Če sardele uživaš skupaj s kostmi, v svoje telo vneseš tudi kalcij.



3. DAN

KOSILO

Enolončnica iz leče, krompirja in špinače

SESTAVINE (4-5 porcij):

- * 1 čebula
- * 2-3 krompirji
- * 200 g rdeče leče
- * paradižnikova mezga
- * sveža špinača

PRIPRAVA:

1. Prepražiš čebulo in dodaš na kocke narezan krompir in lečo.
2. Vse prepražiš in postopoma zalivaš z vodo.
3. Ko sta leča in krompir kuhana, dodaš mezgo, zavreš in nato dodaš še začimbe po okusu ter špinačo.

Krompir lahko zamenjaš tudi s sladkim krompirjem.

Za zalivanje lahko namesto navadne vode uporabiš kostno juho.

MALICA

Matcha latte, 1 vrstica čokolade s stevio Malinca,
pest indijskih oreščkov

Ali si vedela?

Špinačo vedno dodaj na koncu kuhanja, da izgubi čim manj vitaminov in mineralov.

Rdeča leča je bogat vir nehemskega železa in prehranskih vlaknin.



3. DAN

VEČERJA

Solata s pečenimi šparglji, rdečo peso, proseno kašo in piščancem

SESTAVINE:

- * 1 manjša rdeča pesa
- * 10 špargljev
- * 120 g piščančjih prsi
- * mešana solata (radič, berivka, rukola ...)
- * 2 žlici mešanice semen Malinca
- * 2 žlici olja in kisa
- * 80 g kuhane prosene kaše

PRIPRAVA:

1. Rdečo peso narežeš na manjše kose, jo začiniš z olivnim oljem in daš za 30 minut v pečico na 200 C°. Po 20 minutah ji dodaš še narezane šparglje.
2. Na ponvi popečeš piščanca in prepražiš semena ter ohladiš skuhano proseno kašo.
3. Solato začiniš in ji dodaš vse ostale sestavine.

Piščanca lahko nadomestiš tudi s puranom.

POVEČEREK

250 ml kefirja

10 % POPUST

Za nakup na spletni strani www.malinca.si

KODA: **MALINCANOSECKA**

V spletni blagajni v 2. koraku v okence "KUPON (promocijska koda)" vpišite kodo NOSECKA. Kliknite "POTRDI" in samodejno se vam bo odštel popust za vse izdelke, tudi tiste v akciji.

www.malinca.si

Malinca d.o.o.
Cesta Simona Blatnika 16
3320 Velenje

Tel.: 051 244 557
Email: info@malinca.si

Avtor: Jedilnik je za Malinco pripravila Ana Zrimšek
www.instagram.com/prehranazadva

Leto izdaje: 2021

Prepovedano je objavljane besedil brez predhodnega dovoljenja.

