

Obsah

Předmluva	7
Úvod: Proč potřebujete tuto knihu	9

Díl I

<i>Správná výživa, problémy a doporučená strava</i>	12
--	-----------

Kapitola 1: Zamyšlení nad těhotenstvím	13
– Proč je nejlepší těhotenství plánovat	13
– Kdo by měl zajít do genetické poradny?	14
– Význam dobré výživy před otěhotněním i v době těhotenství	14
– Několik slov o neplodnosti	18
– Plánování zdravého těhotenství	21
– Zaměřeno na kyselinu listovou	23

Kapitola 2: Co byste měla vědět o těhotenství	27
– Co by měla vědět každá žena	27
– Deset kroků ke zdravé dietě	28
– Vše, co jste chtěla vědět o přírůstku váhy v těhotenství	31
– Vše o tucích	36
– Duševní příprava k těhotenství	39
– Průvodce nejdůležitějšími vitaminy a minerály	39
– Vitaminové doplňky	48
– Bezpečné prostředí pro dítě	51
– Cestování v těhotenství	56
– Pozitivní stránky těhotenství	59

Kapitola 3: První trimestr	60
– Jak dítě roste	60
– Přírůstek váhy a vyšší spotřeba energie	61
– Potřeba proteinů	61
– Potřeba ostatních živin	63
– Zaměřeno na vlákninu	64
– Stravovací plán podle „ <i>Správné výživy v těhotenství</i> “	66
– Ranní nevolnosti	68
– Další události prvního trimestru	70
– Jídelníček pro první trimestr	74

Kapitola 4: Druhý trimestr	75
– Jak dítě roste	75
– Přírůstek váhy a vyšší spotřeba energie	76
– Jak je to s vaší dietou?	76
– Potřeba proteinů	78
– Potřeba ostatních živin	79
– Síla sóji	80
– Zaměřeno na vápník	80
– Zaměřeno na železo	84
– „Dobrá pětka“	87
– Chytré svačiny	89
– Nesnáze druhého trimestru	91
– Plánování stravy na druhý trimestr	93
 Kapitola 5: Třetí trimestr	 94
– Jak dítě roste	94
– Přírůstek váhy a vyšší spotřeba energie	95
– Potřeba ostatních živin	96
– Zaměřeno na vitamin B ₆ a zinek	97
– Jak je to s cukrem?	98
– Rady, jak si udržet energii	100
– Nesnáze třetího trimestru	101
– Plánování stravy na třetí trimestr	103
 Kapitola 6: Vegetariánská strava	 105
– Vegetariáni: zdravá menšina	105
– Těhotná vegetariánka	107
– Zvláštní živiny	108
– Vegetariánský jídelníček podle <i>„Správné výživy v těhotenství“</i>	111
– Nákupní seznam pro vegetariánku	114
– Plánování vegetariánské stravy	116
– Vegetariánská strava v restauracích	116
– Výběr vegetariánských pokrmů v restauracích	118
– Stravování po porodu	118

Kapitola 7: Zvláštní péče při rizikovém těhotenství	120
– Očekávejte nečekané	120
– Jak si poradit s emocemi	120
– Stávající cukrovka	121
– Těhotenská cukrovka	128
– Diabetický jídelníček a cvičební plán	132
– Vysoký krevní tlak	143
– Dvojčata a vícečetné porody	148
– Jak si poradit s klidem na lůžku	155
– Starší maminky	161
– Těhotenství náctiletých	162
 Kapitola 8: Zamyšlení nad kojením	 167
– Mé zkušenosti s kojením	167
– Rozhodujete se, zda kojit? Záleží jenom na vás	168
– Proč byste měla uvažovat o kojení	169
– Možné překážky	170
– Několik slov otci	173
– Příprava ke kojení	174
– Výživa v době kojení	177
– Zvláštní živiny	180
– Drogy v době kojení	181
– Kojení zvláštní skupiny maminek	182
– Tipy na rozpustnou kojeneckou stravu	189
– O vzájemném vztahu	190
 Kapitola 9: První týdny s dítětem	 191
– Co můžete očekávat po porodu	191
– Menu pro první týden s dítětem	192
– Návrat do práce	193
– Proměny těla	195
– Shazujte tuky po porodu rozumně	196
– Plán hubnutí	198
– Příprava na další těhotenství	203
 Kapitola 10: Cvičení vám pomůže zůstat fit	 204
– Výhody cvičení	204
– Co všechno by o cvičení měla vědět těhotná žena	205
– Cviky vhodné pro rušný životní styl	208
– Cvičení po těhotenství	210
– Tipy, jak pokračovat i po narození dítěte	211

Díl II

<i>Nakupování, vaření a stravování v restauraci</i>	216
---	-----

Kapitola 11: Nákupy do těhotenské kuchyně	217
--	-----

- Čeho byste se měla zbavit	217
- Nahlédněte do mé kuchyně	218
- Čtete informace o složení potravin	219
- Zdravá strava nemusí být drahá	224
- Vybavení kuchyně	227
- Jak udržet vitamíny v zelenině	228
- Průvodce bezpečnou stravou	230
- Jak snížit rizika zkažení potravin	235
- Informace o bezpečnosti potravin: Komu se dá věřit	250
- Bezpečnost potravin v kostce	251

Kapitola 12: Rychlé občerstvení – doma i v restauraci	255
--	-----

- Tipy na výběr vhodné stravy	255
- Hotové pokrmy pro jednoho	256
- Minutky ze spíže	258
- Padesát rychlých a snadných jídel a svačin	258
- Správný výběr v restauraci	262
- Výživná strava v rychlém občerstvení	264
- Zdravé menu pro těhotné v rychlém občerstvení	266

Kapitola 13: Menu a recepty pro první trimestr	269
---	-----

- O menu v této knize	269
- O receptech	269
- Menu pro první trimestr	271
- Recepty pro první trimestr	278

Kapitola 14: Menu a recepty pro druhý trimestr	298
---	-----

- Menu pro druhý trimestr	298
- Recepty pro druhý trimestr	304

Kapitola 15: Menu a recepty pro třetí trimestr	330
---	-----

- Menu pro třetí trimestr	330
- Vše o fazolích	344
- Recepty pro třetí trimestr	345

Použitá literatura	378
---------------------------	-----

Abecední seznam receptů	397
--------------------------------	-----