



מאמר

הצלחת שלי בהריון

הצלחת שלי - מסייעת להדגים באופן פשוט וברור את המרכיבים המומלצים בארוחה בריאה על פי קבוצות המזון המוכרות

דגשים לכל קבוצה:

דגנים:

יש להעדיף מוצרים מחיטה מלאה ודגנים מלאים כמו לחם מלא, אורז מלא או פסטה מדי יום. יש לחפש ברשימת המרכיבים את המילה "מלא" אחרי שם הדגן. כמו קמח חיטה מלאה, שיבולת שועל, בורגול ואורז מלא. קמח מלא יכול להחליף מחצית מכמות הקמח הלבן במתכונים שונים.

ירקות:

יש לאכול מגוון ירקות מבושלים וטריים בכל ארוחה ועדיף לאכול ירקות בקליפתם.

פירות:

אכלי מגוון פירות - עדיפות לפירות טריים, העדיפו מים על פני שתיית מיצי פירות.

שמנים:

מומלץ לצרוך שמנים לא רוויים מדגים, אגוזים ומשמנים מהצומח. ולהגביל את צריכת השומנים המוצקים (רוויים) כגון חמאה ומרגרינה רגילה. שמנים לא רוויים הם שומנים שמצב הצבירה שלהם בטמפרטורת החדר הוא נוזל. הם מכילים יותר שומן חד-בלתי רווי ורב-בלתי רווי, ולכן יש להעדיף אותם בתפריט היומי.

חלב ומוצריו:

חלב ומוצריו מהווים מקור טוב לחלבון וסידן. מומלץ להעדיף מוצרי חלב דלי שומן. אם אינך צורכת מוצרי חלב מומלץ לבחור מזונות אחרים עשירים בסידן כגון טופו, סויה, סרדינים.

בשר, דגים וקטניות:

בשרי בנתחים רזים או דלים בשומן של בשר אדום/עוף/הודו. מומלץ לא לטגן אלא לאפות או לבשל בהרתחה/בגריל. העדיפי דגים עשירים בחומצות שומן אומגה 3 כמו סלמון, הרינג ופורל. דוגמאות למנות קטניות שכדאי לאכול: מרק שעועית, אורז ועדשים וטופו. בשר, דגים וקטניות מהווים מקור טוב לחלבונים.