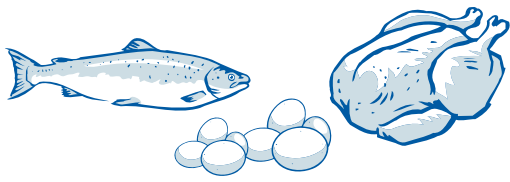





Jedz:	Nie jedz:
<p>✓ <b>Dużo owoców i warzyw</b> (świeżych, mrożonych, puszkowanych, suszonych lub w postaci soków). Spożywaj je – w różnej formie – co najmniej pięć razy dziennie</p>	
<p>✓ <b>Dużo chleba, makaronu, ryżu, ziemniaków</b> oraz inne produkty bogate w skrobię; staraj się wybierać odmiany pełnoziarniste</p>	
<p>✓ <b>Chude mięso, kurczaka, ryby, jajka, orzechy, rośliny strączkowe</b> (jak fasola i soczewica) oraz inne produkty bogate w białko. Takie pożywienie jest również dobrym źródłem żelaza. Staraj się jeść ryby przynajmniej dwa razy w tygodniu (w tym jeden raz tłuste)</p> 	<p>✗ Surowego, wędzonego i niedogotowanego mięsa</p> <p>✗ Wątróbki, podrobów oraz suplementów zawierających witaminę A</p> <p>✗ Jakiegokolwiek pasztetu, nawet wegetariańskiego</p> <p>✗ Więcej niż dwa steaki z tuńczyka lub cztery średniej wielkości puszki tuńczyka tygodniowo</p> <p>✗ Więcej niż dwie porcje tłustej ryby tygodniowo</p> <p>✗ Mięsa rekina, miecznika, marlina oraz surowych owoców morza</p> <p>✗ Niedogotowanych dań kupnych</p> <p>✗ Surowych jajek oraz jajek na miękko</p>
<p>✓ <b>Produkty nabiałowe</b> typu mleko, sery, jogurty</p> 	<p>✗ Niepasteryzowanego mleka</p> <p>✗ Miękkich serów dojrzewających z przerostem pleśni białej (Brie i Camembert) i pleśni niebieskiej (Stilton) oraz serów niepasteryzowanych</p>
<p>✓ <b>Dużo błonnika</b> występującego w pełnoziarnistym chlebie, makaronie, ryżu, roślinach strączkowych, owocach i warzywach</p>	
<p><b>Alkohol i kofeina</b></p> <p>Podczas ciąży najlepiej jest wcale nie pić alkoholu. Jeżeli jednak ma się to zdarzyć – nie przekraczaj jednej, dwóch dawek alkoholu raz czy dwa razy w tygodniu. Twoja dzienna dawka kofeiny nie powinna przekraczać 200 mg.</p>	
<p><b>Jesz za was oboje?</b></p> <p>Jeżeli nie zalecono inaczej, do początku trzeciego trymestru nie potrzebujesz zwiększać ilości kalorii dostarczanych Ci przez Twoją zwykłą dietę.</p> <p>Dopiero po tym czasie kobiety potrzebują przeciętnie 200 dodatkowych kalorii dziennie (odpowiednik jednego chlebka pita posmarowanego serkiem wiejskim lub dwóch kawałków owoców).</p>	
<p>Jeżeli chcesz pobrać inne darmowe poradniki o podobnej tematyce – odwiedź naszą stronę internetową.</p> 	

Wielka Brytania

Irlandia

**SMA Careline**

 **Bezpłatna infolinia: 0800 0 81 81 80**  
 [smanutrition.co.uk/knowhow](http://smanutrition.co.uk/knowhow)

 **Bezpłatna infolinia: 1800 931 832**  
 [smanutrition.ie/knowhow](http://smanutrition.ie/knowhow)