



Vanja1 Jokic1

TDEE:2256.24 kcal/dan

BMI:24.45 kg/m²

Ukupna kalorijska vrednost:2256.24 kcal/dan

Nutricionistički izveštaj

Ishrana je ključ za zdravlje i dobrobit svih nas, međutim, postaje posebno važna tokom trudnoće i nakon porođaja. Pravilan izbor hrane doprinosi optimalnom rastu i razvoju bebe, ali i očuvanju zdravlja majke. Balanced i nutritivno bogata ishrana može umanjiti rizik od brojnih komplikacija tokom trudnoće, olakšati porod, pomoći u bržem oporavku porodilje, te pružiti dovoljno energije i nutrijenata za uspješno dojenje. U narednim tekstovima ćemo se fokusirati na potrebne promene u ishrani za trudnice i porodilje, koji vitamini i minerali su esencijalni u ovim periodima i kako da na lak način uključite sve potrebno u svoj dnevni meni.

Dan 1

Dorucak:

Opis: Omlet sa povrćem i feta sirom

Sastojci: Jaja, paprika, spanać, feta sir, maslinovo ulje

Instrukcije: Umutiti jaja sa seckanim povrćem i feta sirom, ispržiti na maslinovom ulju do zlatne boje.

Kalorije: 500.82 kcal

Cena: ~150 rsd

Rucak:

Opis: Pečena piletina sa kvinojom i brokolijem

Sastojci: Pileći file, kvinoja, brokoli, maslinovo ulje, začini

Instrukcije: Pileći file marinirati i peći dok ne bude gotov, kvinoju i brokoli kuvati, sve poslužiti zajedno sa začinima po ukusu.

Kalorije: 900.23 kcal

Cena: ~350 rsd

Vecera:

Opis: Riblji fil sa pireom od batata

Sastojci: File lososa, batat, maslac, začini

Instrukcije: Ispeći file lososa na maslacu, kuvati batat i napraviti pire, poslužiti sa začinima.

Kalorije: 855.19 kcal

Cena: ~400 rsd

Dan 2

Dorucak:

Opis: Zobena kaša sa voćem i orašastim plodovima

Sastojci: Zobene pahuljice, mleko, banane, orašasti plodovi

Instrukcije: Skuvati zobene pahuljice u mleku, dodati iseckane banane i orašaste plodove.

Kalorije: 480 kcal

Cena: ~120 rsd

Rucak:

Opis: Ćuretina sa integralnom pastom i povrćem

Sastojci: Ćureći file, integralna pasta, tikvice, paradajz, maslinovo ulje

Instrukcije: Spremljena ćuretina ispržena na maslinovom ulju, kuvati pastu i povrće, sve poslužiti zajedno.

Kalorije: 875 kcal

Cena: ~400 rsd

Vecera:

Opis: Grilovani sir i povrćna salata

Sastojci: Grilovani sir, zelena salata, krastavci, paradajz, maslinovo ulje

Instrukcije: Grilovati sir, poslužiti sa svežom salatom preliveanom maslinovim uljem.

Kalorije: 901.24 kcal

Cena: ~300 rsd

Dan 3

Dorucak:

Opis: Smoothie od jogurta i bobičastog voća

Sastojci: Jogurt, mešano bobičasto voće, med

Instrukcije: Sve sastojke staviti u blender i blendati do kremaste smese.

Kalorije: 460 kcal

Cena: ~150 rsd

Rucak:

Opis: Svinjski odrezak sa slatkim krompirom

Sastojci: Svinjski odrezak, slatki krompir, maslac, začini

Instrukcije: Peći svinjski odrezak na maslacu, kuvati slatki krompir i poslužiti ih zajedno.

Kalorije: 936.35 kcal

Cena: ~450 rsd

Vecera:

Opis: Piletina sa povrćem u soja sosu

Sastojci: Pileći file, povrće (paprika, šargarepa, brokoli), soja sos, maslinovo ulje

Instrukcije: Pržiti piletinu na maslinovom ulju, dodati povrće i soja sos i kuvanjem sjediniti ukuse.

Kalorije: 859.89 kcal

Cena: ~350 rsd

Fizičko zdravlje

Fizičko zdravlje predstavlja osnovu holističkog pristupa i fokusira se na optimalno funkcionisanje tela. To uključuje pravilnu ishranu, redovno vežbanje, adekvatan san i odgovarajuću hidrataciju. Cilj je osigurati da telo ima sve potrebne resurse za oporavak i održavanje vitalnosti. U holističkom kontekstu, fizičko zdravlje se ne posmatra izolovano, već kao deo ukupne dobrobiti, što znači da se uzima u obzir povezanost sa mentalnim i emocionalnim stanjem.

Zdrave Navike

Zdrave navike su ključne za dugoročno održavanje dobrog zdravlja. One uključuju svakodnevne prakse koje podržavaju i poboljšavaju kvalitet života, kao što su redovno vežbanje, ishrana bogata hranljivim materijama, praktikovanje tehnika opuštanja, kao i postavljanje zdravih granica u svakodnevnim obavezama. Usvajanje i održavanje zdravih navika doprinosi boljem funkcionisanju tela i uma, smanjujući rizik od bolesti i stresa.

Preventivna Nega

Preventivna nega je proaktivni pristup koji se fokusira na sprečavanje bolesti pre nego što se one pojave. To uključuje redovne zdravstvene preglede, vakcinaciju, kao i korišćenje prirodnih metoda za jačanje imunološkog sistema, kao što su biljni suplementi i homeopatija. U holističkom okviru, preventivna nega takođe obuhvata emocionalnu i mentalnu prevenciju, kao što su terapija, meditacija i tehnike upravljanja stresom, kako bi se osiguralo celokupno zdravlje.

Održavanje Bilansa

Održavanje bilansa podrazumeva ravnotežu između različitih aspekata života – fizičkog, mentalnog, emocionalnog i duhovnog. Holistički pristup naglašava važnost postizanja harmonije u svim ovim oblastima kako bi se osigurao skladan život. To može uključivati praksu mindfulness-a, meditacije, balans između posla i privatnog života, kao i negovanje odnosa sa drugima. Cilj je postići stanje unutrašnjeg mira i zadovoljstva koje se reflektuje na celokupno zdravlje i blagostanje.

Zaključak

Ishrana za trudnice i porodilje je ključna ne samo za zdravlje majke, već i za razvoj i rast deteta. Pravilna ishrana ispunjena hranljivim namirnicama doprinosi optimalnom zdravlju i dobrobiti, smanjuje rizik od komplikacija tokom trudnoće i porođaja, i pomaže kod oporavka posle porođaja. Sveže voće, povrće, integralne žitarice, proteini i zdrave masnoće trebali bi biti osnovni delovi svakodnevne ishrane. Dodatno, trudnice i porodilje bi trebale pratiti preporuke o dodacima ishrani kao što su folna kiselina i gvožđe. Konzultacije sa stručnjacima za ishranu ili lekarima su korisne kako bi se osiguralo da prehrambene potrebe majke i bebe budu ispunjene.