

# Zdrowa, zbilansowana dieta jest podstawą prawidłowego rozwoju ciąży<sup>1</sup>



Eksperti z PTGiP zalecają podczas ciąży i karmienia piersią suplementację DHA, kwasu foliowego, jodu oraz witaminy D.

## SNIADANIE

płatki owsiane, żytnie, ziarna dyni, słonecznika, suszona żurawina (5 łyżek), maślanka, kefir lub jogurt naturalny (300-400 ml), 1 łyżka miodu, 3-4 łyżki malin, borówek lub jagód szklanka soku z aronii bez cukru

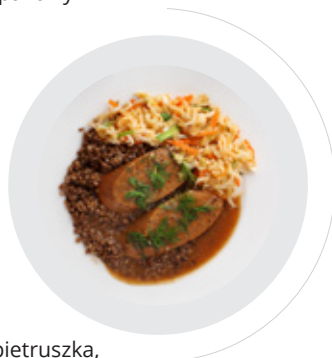


## II SNIADANIE

2 kromki pieczywa razowego lub orkiszowego z masłem, 2 plastry szynki wołowej albo drobiowej, 2 liście sałaty, kilka plasterków ogórka małosolnego, ¼ papryki czerwonej, parę listków natki pietruszki

## OBIAD

talerz zupy ogórkowej z dużą ilością warzyw duszona cielęcina 130 g, kasza jęczmienna 5-6 łyżek, 150 g kapusty kiszanej, blanszowane brokuły (150 g) polane łyżką oliwy z oliwek lub olejem rzepakowym



## PODWIECZOREK

jabłko, gruszka lub 2 brzoskwinie szklanka maślanki albo kefiru

## KOLACJA

duszone warzywa (seler, pietruszka, marchewka, papryka, brokuły, cebula) 2-3 łyżki kaszy jaglanej, sos pomidorowy sałatka z białej kapusty (100-150 g) (poszatkowana biała kapusta, starta marchew, ¼ startego jabłka), 2 łyżki oliwy lub oleju



1. Pudło H et al. Programowanie żywieniowe – wpływ odżywiania kobiet w ciąży na zdrowie dziecka. Journal of Education, Health and Sport 2016; 6(7): 589-600.  
2. Jarosz M. Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2012. <http://www.izz.waw.pl/attachments/article/33/NormyŻywieniaNowelizacjaZ2012.pdf> (dostęp 07.09.2020).

MAP/10116/02/22

Suplement diety  
**MAMADHA**

**PREMIUM +**

DHA, kwas foliowy, jod, witamina D

**MAŁA CZARNA? NATURALNIE!**

**NAJLEPSZY BEZPIECZNY SKŁAD!**

**WYJĄTKOWY CZARNY KOLOR DZIĘKI NATURALNEMU BARWNIKOWI**



**Zawartość składników aktywnych w 2 kapsułkach**

**DHA 800 mg**

**Kwas foliowy i L-metylofolian wapnia 400 µg**

**Jod 200 µg**

**witamina D<sub>3</sub> 50 µg (2000 j.m.)**

1. Skład zgodny z rekomendacjami PTGiP; <https://www.ptgip.pl/rekomendacje-ptgip-0> (dostęp: 30.01.2022 r.)

**ADAMED**  
Dla Rodziny

SUPLEMENT DIETY

# BEZ SZTUCZNYCH BARWNIKÓW



  
**TYLKO  
NATURALNY  
CHLOROFIL**



**WSZYSTKIE SKŁADNIKI  
W TEJ SAMEJ KAPSULE.**

  
**ZALECANE SPOŻYCIE:  
2 KAPSUŁKI DZIENNIE**

Zawiera składniki  
o potwierdzonym pozytywnym  
wpływie na matkę i dziecko,  
rekomendowane przez PTGiP<sup>1</sup>



# SKŁAD W 2 KAPSUŁKACH:



**DHA  
800 mg**

Spożywany przez matkę  
wspomaga prawidłowy rozwój  
mózgu oraz oczu u płodu.

Korzystne działanie występuje w  
przypadku spożywania 200 mg DHA  
dziennie ponad zalecane dzienne  
spożycie kwasów tłuszczowych  
omega-3 dla dorosłych, tj. 250 mg DHA  
i kwasu eikozapentaenowego (EPA).

**Kwas foliowy  
400 µg**

Foliany wspomagają prawidłową  
produkcję krwi, biorą udział  
w procesie podziału komórek oraz  
sprzyjają prawidłowemu  
funkcjonowaniu układu  
odpornościowego. Niski poziom  
folianów u matki jest czynnikiem  
ryzyka rozwoju wad cewy  
nerwowej u rozwijającego się  
płodu.

Korzystny efekt występuje w przypadku  
codziennego uzupełniającego spożycia  
dawki wynoszącej 400 µg kwasu foliowego  
przez co najmniej jeden miesiąc przed  
poczęciem i maksymalnie trzy miesiące po  
poczęciu.

**witamina D<sub>3</sub>  
50 µg  
(2000 j.m.)**

Jest ważna dla utrzymania  
zdrowych kości matki, a także  
prawidłowego wzrostu i rozwoju  
kości u dziecka. Witamina D  
wspomaga prawidłowe  
funkcjonowanie mięśni i układu  
odpornościowego, bierze też  
udział w procesie podziału  
komórek.

**Jod  
200 µg**

Przyczynia się do prawidłowego  
funkcjonowania układu  
nerwowego i utrzymania  
prawidłowych funkcji  
poznawczych. Podczas ciąży  
i karmienia piersią wzrasta  
zapotrzebowanie na jod.



Szukasz więcej sprawdzonych informacji?  
**ZAPRASZAMY** na naszą nową stronę.  
[www.mamadha.pl](http://www.mamadha.pl)

**ODWIEDŹ** również  
[www.listydomamy.pl](http://www.listydomamy.pl)