

<b>VÝŽIVA TĚHOTNÝCH ŽEN A ŽEN PŘIPRAVUJÍCÍCH SE NA TĚHOTENSTVÍ</b>	
<b>Jak by měla vypadat výživa budoucích maminek?</b>	7
<b>A čeho bychom se měly vyvarovat?</b>	8
<b>Co by měl obsahovat jídelníček budoucích maminek?</b>	8
1. Celá zrna	8
2. Luštěniny	8
3. Zelenina	9
4. Semena	9
5. Ořechy	10
6. Ovoce	10
7. Sůl a koření	10
8. Nápoje	10
<b>Základní živiny</b>	11
Bílkoviny	11
Tuky	12
Cukry	12
Vitaminy	12
Minerály a stopové prvky	13
Mléko, tvaroh, jogurt, sýry	13
Maso a uzeniny	14
<b>Sezónní způsob stravování</b>	15
<b>VÝŽIVA KOJÍCÍCH MAMINEK</b>	17
<b>Jak by měla kojící maminka jíst, aby měla dostatek mléka a dařilo se dobře jí i jejímu dítěti?</b>	17
<b>Co by měl jídelníček kojících žen obsahovat?</b>	18
<b>Čeho by se měly kojící maminky ve výživě vyvarovat?</b>	20
<b>Biopotraviny</b>	21
<b>Mletí čerstvé mouky z celých zrn</b>	22
<b>Jak vařit celá zrna</b>	23
<b>Ukázka jídelníčku těhotných a kojících maminek</b>	25
<b>RECEPTY</b>	
Seznam receptů viz Rejstřík	98
<b>ZDRAVOTNÍ POTÍŽE TĚHOTNÝCH A KOJÍCÍCH ŽEN</b>	
<b>Jejich léčba výživou a dalšími přírodními metodami a prostředky</b>	87
1. Anémie	87
2. Strie (pajizévký)	87
3. Křečové žíly	88
4. Křeče v lýtkách	88
5. Vaginální výtoky (mykóza, kandidóza)	88
6. Nástřih hráze – epiziotomie	89
7. Problémy se zuby	89
8. Padání vlasů	90
9. Hemeroidy	90
<b>HRAČKY PRO MAMINKY A JEJICH DĚTI</b>	91
<b>OBSAH</b>	96