

obsah

Úvod	4
základní fakta	6
Zdravá strava během těhotenství	7
Klíčové vitaminy a minerály	13
Zdravé přibírání na váze	17
Zdravá volba	20
Zaměřeno na jídlo	24
Problémy s jídlem a jejich řešení	29
Těhotná a vegetariánka	32
Pracovní den	34
Stravování v restauraci	36
menu a recepty	38
1. – 8. týden	40
9. – 12. týden	42
13. – 16. týden	44
17. – 20. týden	46
21. – 24. týden	48
25. – 28. týden	50
29. – 32. týden	52
33. – 36. týden	54
37. – 40. týden	56
40.+ týden	58
Lehká jídla	60
Polévky	61
Paštiky a dipy	65
Pizzy a pečivo	67
Těstoviny a obilniny	71
Ovocné povzbuzení	79
Hlavní jídla	83
Vegetariánská jídla	84
Ryby	91
Drůbež a maso	97
Saláty a zelenina	107
Studené saláty	108
Teplá zelenina	113
Něco navíc	115
Dezerty	116
Koláče a buchty	123
Rejstřík	127

