

|   |    |
|---|----|
| <b>Úvod</b> . . . . .                                       | 7  |
| <b>Čím se živíme</b> . . . . .                              | 9  |
| Bílkoviny . . . . .   | 10 |
| Uhlovodany . . . . .  | 11 |
| Tuky . . . . .  | 11 |
| Nerostné látky . . . . .                                    | 12 |
| Vitamíny . . . . .  | 13 |
| <b>Vliv výživy na matku a plod</b> . . . . .                | 16 |
| <b>Výživa těhotných</b> . . . . .                           | 19 |
| <b>Jak řídit vlastní výživu</b> . . . . .                   | 21 |
| Kolik přibýváte na váze? . . . . .                          | 21 |
| Kolik má těhotná průměrně jíst? . . . . .                   | 23 |
| Rozdíly v normě pro různé typy žen . . . . .                | 26 |
| Jednotlivá jídla a jejich příprava . . . . .                | 27 |
| Příklad jídelního lístku . . . . .                          | 29 |
| Alkohol, káva, cigarety . . . . .                           | 30 |
| <b>Je výživa po celé těhotenství stejná?</b> . . . . .      | 33 |
| <b>Výživa žen v šestinedělí</b> . . . . .                   | 35 |
| <b>Diety při některých potížích v těhotenství</b> . . . . . | 40 |
| Dieta při zvracení a nechutenství . . . . .                 | 40 |
| Dieta při pozdních gestózách . . . . .                      | 43 |
| Dieta při žlučnickových potížích . . . . .                  | 46 |
| Dieta při zácpě . . . . .                                   | 48 |
| Dieta při obézitě . . . . .                                 | 51 |
| Dieta při chudokrevnosti . . . . .                          | 53 |
| Dieta při onemocnění močových cest . . . . .                | 56 |
| <b>Správná úprava některých potravin</b> . . . . .          | 59 |
| <b>Zdroje vitamínů</b> . . . . .                            | 62 |
| <b>Závěr</b> . . . . .                                      | 70 |