

# Obsah

1. Úvod	11
2. Období před otěhotněním (prekoncepční)	13
Význam prekoncepční výživy a její smysl	13
Které nutrienty je důležité přijímat v prekoncepčním období?	13
Strava a budoucí pohlaví dítěte?	14
3. Základní doporučení výživy v těhotenství a laktaci	15
Pestrost stravy	15
Ryby	16
Fermentované mléčné výrobky, mléko	16
Maso	17
Vejce	17
Luštěniny	17
Pečivo, obiloviny, brambory, těstoviny	18
Sladkosti	18
Ovoce a zelenina	19
Ořechy	19
Biopotraviny	19
Hygienická doporučení pro přípravu jídel	20
Doporučení pro vegetariánky v těhotenství a laktaci	20
Co omezit nebo zcela vyloučit ze stravy v období těhotenství	20
4. Těhotenství	23
Tělesné změny v období těhotenství	23
Jaký je optimální nárůst váhy během těhotenství?	23
Kdy a jak se vážit?	24
Co nejčastěji vede k vyššímu nárůstu hmotnosti u zdravé těhotné ženy?	24
Rizika obezity v době těhotenství	25
Jaká jsou rizika vyššího přírůstku na váze v době těhotenství?	25
Příčiny malého nárůstu hmotnosti v graviditě	25
Jaká jsou rizika malého nárůstu hmotnosti?	25

Pitný režim v těhotenství	26
Nedostatečný příjem tekutin	26
Nadbytečný příjem tekutin	26
Doporučené tekutiny	26
Nedoporučené tekutiny	27
Výživa v prvním trimestru těhotenství	28
Výživa ve druhém trimestru těhotenství	29
Kdy je užitečné v tomto období přijímat preparáty s vitamíny a minerálními látkami?	29
Výživa ve třetím trimestru těhotenství	30
5. Období kojení	32
6. Důležité složky výživy v obdobích těhotenství a kojení	34
Bílkoviny	34
Tuky	35
Sacharidy	40
Vláknina	41
Vitamin A	42
Vitamin D	43
Vitamin E	44
Vitamin K	45
Skupina vitaminů B	45
Vitamin B <sub>1</sub> – thiamin	46
Vitamin B <sub>2</sub> – riboflavin	48
Vitamin B <sub>6</sub> – pyridoxin	51
Vitamin B <sub>11</sub> – kyselina listová	52
Vitamin B <sub>12</sub> – kyanokobalamín	56
Potraviny s obsahem vitamínu B <sub>12</sub>	57
Vitamin C – kyselina L-askorbová	58
Vápník	59
Hořčík	63
Železo	66
Jód	69
Zinek	72
Chróm	74
Selén	76
Měď	77
7. Jak se stravovat při různých potížích v době těhotenství	78
Ranní nevolnost	78



Zácpa	79
Hemoroidy	79
Otoky	80
Pálení žáhy	80
Nespavost	81
Bolesti zad	81
Těhotenský diabetes (gestační diabetes)	82
Únava	83
Změny dásní a potíže se zuby	84
Časté močení	84
Zvýšená chuť na sladké	85
Vysoký krevní tlak (hypertenze)	85
8. Jak se stravovat při různých potížích v době kojení	87
Nadýmání u kojenců	87
Alergie	88
Nadváha	88
Snížená tvorba mateřského mléka	89
Zvýšená potřeba kofeinu u ženy	89
Příjem alkoholu	90
Kouření a kojení	90
9. Recepty	91
Recepty s vyšším obsahem polynenasycených mastných kyselin	91
Polévka gulášová s tofu	91
Rybí špíz na kari	91
Segedínský guláš s tofu	92
Plněná kapsa z tofu	92
Rizoto se sójou a zeleninou	92
Salát s červenou řepou	92
Fazolový salát s tuňákem	93
Vločková miska	93
Míchaný zeleninový salát s tofu	93
Recepty s vyšším obsahem vitaminů skupiny B	94
Polévka chřestová se smetanou	94
Polévka s droždovými knedlíčky	94
Losos plněný listovým špenátem	94
Kuřecí játra na žampionech	95
Krůtí prsa plněná kuřecími játry	95
Chřestová pizza	95

Brokolice zapečená se sýrem a šunkou	96
Bílý chřest se sýrem	96
Špenátový salát	96
Recepty s vyšším obsahem vápníku a hořčíku	97
Polévka fazolková	97
Pohanková polévka	97
Přírodní vepřový řízek s ementálem	97
Losos se sýrovou omáčkou	98
Tofu zeleninové karbanátky	98
Pohankové palačinky plněné špenátem a brynzou	98
Čočková sekaná	99
Pohanková sekaná	99
Zapečený chřest	99
Ovesné placičky	100
Chřestové rizoto	100
Zapečené jáhly s tvarohem	100
Recepty s vyšším obsahem železa	101
Polévka houbová se smetanou	101
Polévka čočková	101
Aljašská treska se špenátem	101
Vepřová játra na rajčatech	102
Cukety plněné kuřecími játry	102
Játrové lívanečky	102
Pečený králík v marinádě	103
Hlíva zapečená se zeleninou	103
Jahelník se zelím	103
Fazolové karbanátky	104
Italský špenátový salát	104
Recepty s vyšším obsahem jódu	104
Polévka kukuřičná	104
Lososové špízy	105
Kuřecí prsa plněná borůvkami	105
Zapečená pohanková kaše	105
Zapečené brambory s ricottou	105
Vaječná omeleta plněná chřestem s ořechovým přelivem	106
Pohankové karbanátky	106
Treska zapečená v jogurtu	106
Kuskusové knedlíky se zeleninou	107



Kuskus s datlemi	107
Ovocný pohár s jogurtem a ořechy	107
Mrkvový salát s ovocem	108
Jablka s žervé	108
Recepty s vyšším obsahem zinku	108
Restovaná játra s pórkem a šunkou	108
Těstoviny s chřestem a krabím masem	108
Kukuřice s dresinkem	109
Čočkové řízky	109
Zapečené ovesné vločky s bramborem	109
Zapečená špalda s masem	110
Rýže s fazolemi	110
Recepty s vyšším obsahem probiotických bakterií	110
Salát z kyselého zelí s mrkví	110
Kyškový moučník – 8 porcí	110
Zelné bramboráčky	111
Zelné lívanečky	111
Zelný koláč	111
Okurkový salát s keфіrem	112
Nepečený dort ze zakysané smetany s jahodami	112
Vzorový jídelníček č. 1	113
Vzorový jídelníček č. 2	117
Polévky	121
Bramborová polévka s jogurtem	121
Kuřecí polévka pro labužníky	121
Hovězí vývar s rýží a červenou řepou	121
Polévka s vůní hub	122
Kedlubnový boršč	122
Polévka hráškový krém	122
Polévka se sterilovaným chřestem	123
Pohanková polévka s houbami	123
Zeleninovo – masová jídla	123
Plněné kedlubny	123
Plněné cukety mletým masem	124
Lilek s kuřecím masem a kuskusem	124
Celerové krokety	124
Papriky s hovězím masem a rajčaty	125
Zapečený chřest	125

Těstovinová jídla	125
Zapékané těstoviny se zelím	125
Zapečené těstoviny s uzeným a mozzarellou	126
Těstovinový salát s tuňákem	126
Nudlová omeleta	127
Těstoviny s mákem a masem	127
Jídla bramborová	127
Bramborový nákyp se špenátem	127
Halušky se slaninou a sýrem	128
Pečené brambory s cuketou	128
Bramborový guláš	128
Milánské brambory	129
Hráškovo – bramborová kaše	129
Jídla s rýží	129
Zapečená rajčata s rýží	129
Rýžová čína s vejci	130
Rýžovo – sýrové placičky 2 osoby	130
Houbový rýžový nákyp	130
Zeleninové rizoto	131
Jídla z luštěnin	131
Pučálka	131
Cizrnovo – čočkové karbanátky	131
Fazole s vepřovým masem	132
Šoulet	132
Čočkový salát s červenou řepou	132
Masitá jídla	133
Pstruh s mandlemi	133
Plněná krůtí prsa	133
Hovězí závitky s křenem	133
Kuřecí prsa plněná mozzarellou	134
Pečený králík na mrkvi	134
Roštěnka na lyonský způsob	134
Zeleninové saláty	135
Salát z červené řepy	135
Špenátový salát s nivou	135
Okurkovo – ředkvičkový salát	135
Salát z čínské zeli s kukuřicí	135
Chřestový salát s kozím sýrem	136



Ředkvičkový salát s kukuřicí	136
Hlávkový salát s křenem	137
Rajčatový salát s celerovou natí	137
Míchaný zeleninový salát	137
Zeleninová jídla	137
Smažený patison s jogurtovou zálivkou	137
Rajčata plněná žampiony	138
Rajčata v sýrovém těstíčku	138
Chřest se smetanovou omáčkou	138
Špenátový nákyp	139
Obilninové kaše	139
Jáhlová kaše	139
Pohanková kaše s cukrem a skořicí	139
Vločková kaše	140
Rýžová kaše	140
Krupicová kaše	140
Sladká jídla	140
Nudlový nákyp s tvarohem	140
Buchtičky s krémem	141
Český trhanec s teplými malinami	141
Kuskusový nákyp s brusinkami	141
Jahelník se sušeným ovocem	142
Ovocné saláty	142
Salát s fíky a ořechy	142
Ovocný salát s medem	142
Hruškový salát	143
Melounový salát	143
Meruňkový salát s rybízem	143
Míchaný salát se švestkami	143
Moučníky, dezerty	144
Dort z černého rybízu	144
Jablečný dort s pudinkem	144
Ořechový koláč	144
Kynutý koláč s borůvkami	145
Čokoládová bublanina s třešněmi	145
Celozrnný tvarohový koláč s ovocem (10 porcí)	146
Pomazánky	146
Krabí pomazánka	146

Zeleninová pomazánka	146
Pomazánka z cizrny	146
Drožďová pomazánka	147
Pomazánka z lososa	147
Ředkvičková pomazánka	147
Čočková pomazánka	147
Pohanková pomazánka s hlívou	147
„Jídla za minutu“	148
Krůtí prsa na kari – 15 minut	148
Těstovinový salát s parmskou šunkou – 15 minut	148
Palačinky plněné kuřecí náplní – 30 minut	149
Plněné patisony – 20 minut	149
Hlíva se špenátem – 20 minut	149
Cukefáčky – 25 minut	150
Vepřová panenka na hříbkovém ragú – 15 minut	150
Treska zapečená se sýrem – 30 minut	150
Košíčky s ovocem	151
Plněné meruňky	151
Domácí pribináček	151