Mit? Mikor? Mennyit?

Étrend egészséges várandós anyáknak

Robertina

BABA-MAMA SPECIALISTA

www.robertina.hu

HÉTFŐ

REGGELI

1 db teljes kiőrlésű zsemle,
2 dkg vaj,
8 dkg csirkemell sonka,
15 dkg paradicsom, uborka vegyesen

TÍZÓRAI

1 db közepes alma,
2 db natúr korpovit keksz

EBÉD

Brokkoli krémleves,
Mediterrán grillezett hal
Bulgur

UZSONNA

1 db natúr joghurt (zsírszegény)
2 ek zabpehely
10 szem mandula

www.robertina.hu

HÉTFŐ

VACSORA

2 szelet rozskenyér,
15 dkg körözött
15 dkg saláta, uborka,
paprika vegyesen

TIPPEK:

- A friss zöldségeket variálhatod.
- Tejtermékből mindig a zsírszegényet válaszd.
- Napi 2 kávét nyugodtan elfogyaszthatsz.
- A gyümölcsöt is variálhatod kedvedre.
- A felvágott lehetőleg sovány legyen.
- Folyadék pótlásra vizet igyál.

www.robertina.hu

MEDITERRÁN HALFILÉ

Csirkemell filéből is készíthető.

A vöröshagymát apróra vágod, kevés olajon megpirítod, majd ráteszed a szintén apróra vágott paradicsomot. Sózod, borsozod és fűszerezed oregánóval, bazsalikommal. Kevés fokhagymát is reszelhetsz rá. Fedő alatt 10 percig párolod, majd egy hőálló tálba öntöd és ráteszed a sózott, borsozott halfilét vagy csirkemell filét.
200 C fokon 30 perc alatt készre sütöd.

Tálaláskor adhatsz hozzá pár szem olívabogyót és szórd meg friss petrezselyemmel!

www.robertina.hu

Robertina
BABA-MAMA SPECIALISTA

KEDD

REGGELI

2 szelet graham kenyér,
2 db tojásból rántotta
bébispenóttal

10 dkg spenótot megmosol,
1 ek olajon sóval
megpárolod. Ha olyan
puha, amilyennek
szeretnéd, ráöntöd a 2 db
felvert tojást.
Fűszerezheted, ahogy
szereted.

TÍZÓRAI

1 csésze gyümölcssaláta,
friss idény gyümölcsből
1 szelet teljes kiőrlésű
puffasztott rízs vagy
2 db natúr korpovit keksz

www.robertina.hu

KEDD

EBÉD

Zöldborsó leves
Kefíres tökfőzelék
Sült csirkecomb

UZSONNAI

1 doboz natúr joghurt
3 db szezámmagos grissini

VACSORA

1 db teljes kiőrlésű nosztalgia kifli
2 db baromfi virsli
1 adag zöld saláta citromlével, mustárral ízesítve

TIPPEK:

- A spenótot helyettesítheted bármilyen kedvelt zöldséggel

- Egy adag leves 400 ml

www.robertina.hu

SZERDA

REGGELI

1 adag szezámmagos-almás sajtkrém
1 szelet sonkaszalámi
1 db teljeskiőrlésű zsemle

Egy fél almát meghámozol, lereszeled, majd hozzáreszelsz 2 dkg sovány sajtot (pl. Túra). Fél evőkanál szezámmagot keversz hozzá.

TÍZÓRAI

Erdeigyümölcs turmix
2 db Gullon cukormentes keksz.

5 dkg erdeigyümölcsöt összeturmixolsz 2 dl sovány tejjel, ízlés szerint édesítővel.

www.robertina.hu

SZERDA

EBÉD

Zöldségleves
Töltött paprika
Főtt burgonya

UZSONNA

1 db körte
2 szelet Edámi sajt

VACSORA

2 szelet bakonyi barna kenyér,
Olajos tőkehal citromlével
Uborka, paradicsom

www.robertina.hu

ZÖLDSÉGLEVES

Egy kis fej vöröshagymát apróra vágsz, olajon megfuttatod, majd tetszőlegesen választott zöldségeket aprítasz és rövid ideig együtt párolod (sárgarépa, petrezselyemgyökér, zellergumó, karalábé, karfiol, brokkoli). Ha szereted, reszelhetsz rá pici fokhagymát.
Felöntöd vízzel, sózod, pici törött borssal és minden mentes ételízesítővel ízesíted. Adj hozzá apróra vágott petrezselyemzöldet!
Adagonként egy teáskanál levestésztát főzz hozzá!

TÖLTÖTTPAPRIKA

Egy adagra számolva 8 dkg pulyka darált húst, fél tojást és 3 dkg zabpelyhet keverj össze sóval, borssal, apróra vágott vöröshagymával és fokhagymával. A zöldpaprikákat kimagozod és betöltöd a töltelékkel. Annyi vízben, amennyi ellepi a paprikákat, belekevered a paradicsompürét és ízesíted. Ha a hús megpuhult, világos rántással sűríted a mártást. Pici cukorral, vagy édesítővel ízesítheted!
Főtt burgonyával tálalod. A burgonya egy adagja nyersen mérve 20 dkg.

www.robertina.hu

Robertina
BABA-MAMA SPECIALISTA

CSÜTÖRTÖK

REGGELI

1 db teljes kiőrlésű zsemle,
8 dkg gépsonka,
1 dkg margarin,
15 dkg saláta, paprika

TÍZÓRAI

1 db kefir
10 dkg sárgarépa és uborka

EBÉD

Meggyleves,
Rostonsült pulykamell,
Zöldséges kuszkusz

UZSONNA

2 dl zöldséges gyümölcs smoothie
1 tk chiamag
1 tk lenmag pehely
1 tk szezámmag pehely

www.robertina.hu

CSÜTÖRTÖK

VACSORA

1 db korpás zsemle
1 db tonhal konzerv
1 adag zöld saláta

TIPPEK:

- Salátából bármelyiket választhatod, vagy keverheted is (fejes-, jég-, ruccola-, galambbegy-, római,... saláta)

- A salátákat ízesítheted citromlével, ecettel, növényi olajokkal: napraforgó, mák, szezám, mogyoró, tökmag olaj.

- A ropogtatni való zöldségeket vágd hosszú csíkokra, így gustusosabbak.

www.robertina.hu

MEGGYLEVES

Adagonként 10 dkg meggyet felteszel főni, reszelj hozzá citromhéjat. Ízesítsd fahéjjal, szegfűszeggel. Rövid ideig főzd, nem kell teljesen puhának lennie. Ha szeretnéd, turmixolhatod félig, vagy teljesen simára. Adagonként 3 dkg natúr joghurtból és fél ek lisztből habarást készítesz és behabarod a levest. Néhány percig forralod és kész. Hidegen, melegen egyaránt nagyon finom. Szinte bármilyen gyümölcsből készítheted.

ZÖLDSÉGES KUSZKUSZ

Adagonként 10 dkg kuszkuszt leforrázol másfélszeres mennyiségű vízzel, sózod, majd lefeded. Nem kell főzni, magától megpuhul. Ízesítheted zöldpetrezselyemmel, kaporral, illetve bármilyen zöldséggel, vagy akár gyümölccsel keverheted.

PÉNTEK

REGGELI

2 szelet graham kenyér,
Padlizsánkrém,
15 dkg zöldpaprika, retek

TÍZÓRAI

1 db kockasajt
3 szál teljes kiőrlésű grissini

EBÉD

Csontleves, májgombóccal
Zöldbabfőzelék
Fűszeres grillcsirke

UZSONNA

2 db kicsi mandarin
Fél marok diákcsemege

VACSORA

2 szelet Roberto teljes kiőrlésű kenyér,
8 dkg pulykacomb sonka,
15 dkg jégsaláta,
paradicsom

TIPPEK:

- A zöldfűszereket szabadon variálhatod minden ételhez
- Egy adag friss zöldség az 15 dkg. Egyszer mérd ki, aztán már tudni fogod!
- A főzelékeket szabadon variálhatod arra, amit szeretsz.
- Zöldségekből készíts pástétomokat.
- Szezonális zöldésgeket és gyümölcsöket részesítsd előnyben.
- A legjobb, ha mindig többféle zöldséget, gyümölcsöt fogyasztasz.

www.robertina.hu

SZOMBAT

REGGELI

Melegszendvics:
2 szelet graham kenyérből
1 dkg vaj,
2 szelet gépsonka
1 szelet Óvári sajt
15 dkg paradicsom, retek,
uborka vegyesen

TÍZÓRAI

1 db sült alma
2 db korpovit keksz

EBÉD

Paradicsomleves,
Sajttal töltött sertéskaraj,
Csőben sült brokkoli

UZSONNA

2 dl zöldségturmix
Fél marék mandula

www.robertina.hu

VACSORA

2 szelet rozs kenyér,
10 dkg petrezselymes túrókrém,
15 dkg pritamin paprika

TIPPEK:

- Az olajos magvak kiváló zsírsav, vitamin és ásványi anyag források. Fogyassz belőlük hetente háromszor fél maréknyit.
- Csak pasztőrözött tejből készült tejtermékeket fogyassz!
- Alaposan moss meg minden alapanyagot!
- Ne fogyassz félig megfőtt élelmiszereket!

www.robertina.hu

VASÁRNAP

REGGELI

1 db teljes kiőrlésű kifli
1 db főtt tojás
1 dkg vaj
Kefires cékla saláta

TÍZÓRAI

2 dl kókusztej
2 ek zabpehely
Fél marék eper

EBÉD

Tárkonyos csirkeraguleves
Cukkinis lasagne

UZSONNA

Réteges chiapuding
őszibarackkal

VACSORA

2 szelet graham kenyér
Szárnyas májkrém
15 dkg uborka, retek

www.robertina.hu

KEFIRES CÉKLASALÁTA

10 dkg nyers céklát lereszelsz, sózod, borsozod, majd 2 ek kefírrel kikevered. Pici tormával ízesítheted.

CUKKINIS LASAGNE

Adagonként 10 dkg darálthúst apróra vágott vöröshagymán megpirítasz, sózod, borsozod és bazsalikommal ízesíted. Ha megpuhult, 1 tk liszttel megszórod, majd tejjel felöntöd, hogy mártás sűrűségű szószt kapj.
Hőálló edényben rétegezd a lasagne tésztát, a besameles szószt és a lapjára vágott cukkinit. Ha kész, kis tejjel öntsd fel, hogy a tészta meg tudjon puhulni.
Tetejére reszelt sajtot tegyél és 180 C fokon 40 perc alatt készre sütöd.

ÁLTALÁNOS TUDNIVALÓK

- Az étkezések nagyjából ugyan abban az időben történjenek, este hét után már ne egyél.
- Fogyassz bőségesen vizet, lehetőleg étkezések között.
- Késő délutántól korlátozd a folyadék bevitelt, hogy éjszaka ne keljen mosdóra járnod és tudj pihenni.
- Fokozottan figyelj az élelmiszer higiéniára!
- Ne fogyassz bizonytalan eredetű, magyar nyelvű címke nélküli élelmiszert!
- Csak friss ételeket fogyassz, a maradékot azonnal tedd hűtőbe!
- Válaszd a sovány húsokat, tejtermékeket!
- Válassz nyugodtan fagyasztott zöldséget, gyümölcsöt!
- Ha valamiben nem vagy biztos, kérj segítséget!

www.robertina.hu

Az étrendet összeállította:
Bodáné Tóbiás Márta MSc dietetikus,
okleveles táplálkozástudományi szakember
tmarta70@gmail.com
Tel: +36-30/462-41-76

A mintaétrend egészséges várandósok
számára készült.

www.robertina.hu

Robertina
BABA-MAMA SPECIALISTA

Összeállította:

Réder Robertina MSc

Baba-mama specialista,

Okleveles Táplálkozástudományi Szakember

Tel: +36-70/783-66-37

www.robertina.hu

Ha több információt szeretnél, keress meg!

www.robertina.hu

Robertina

BABA-MAMA SPECIALISTA