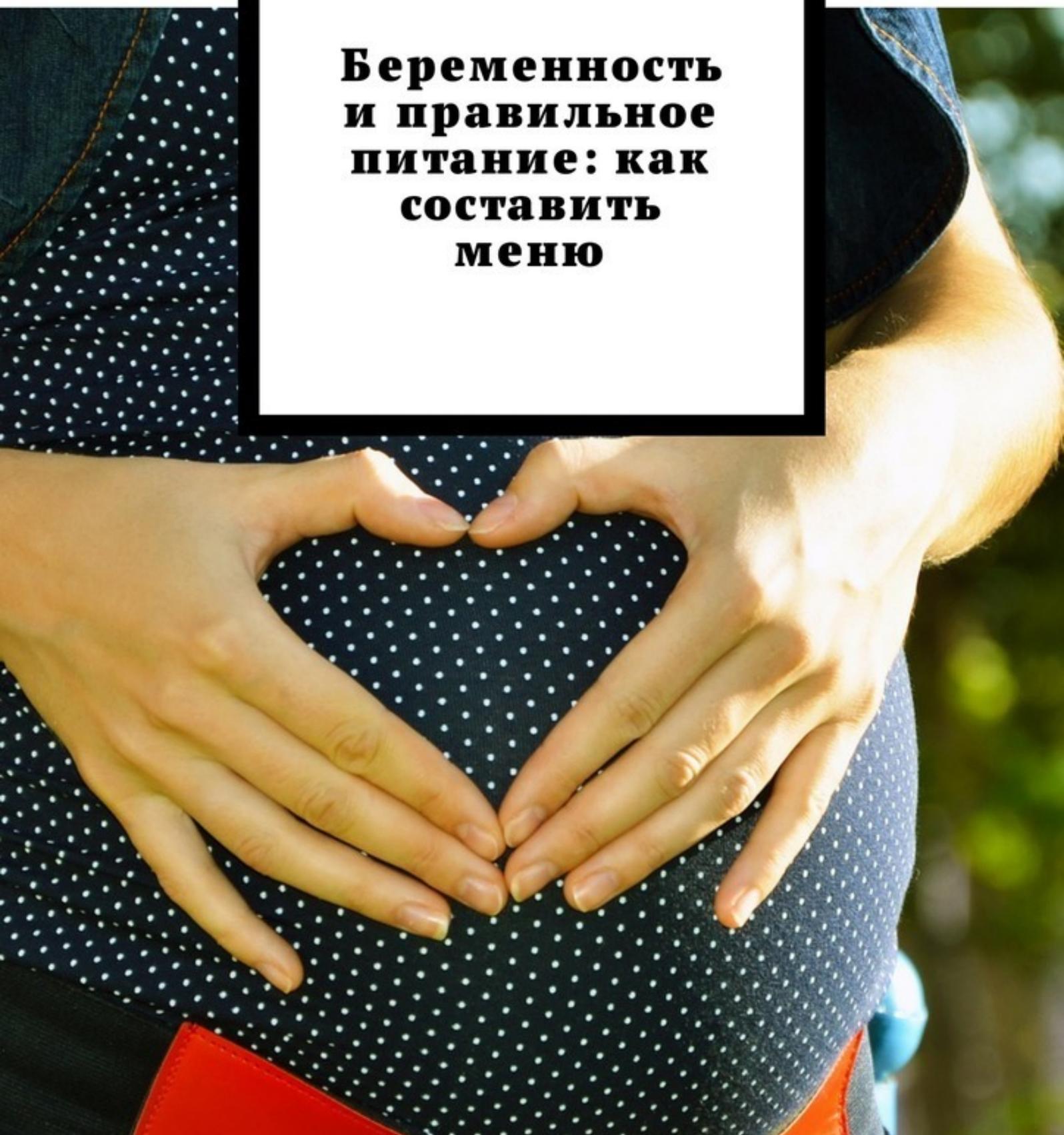


Алексей Мичман

---

**Беременность  
и правильное  
питание: как  
составить  
меню**



Алексей Мичман

**Беременность и правильное  
питание: как составить меню**

«Издательские решения»

**Мичман А.**

Беременность и правильное питание: как составить меню /  
А. Мичман — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-901238-8

Именно правильное здоровое питание способствует благополучному протеканию беременности, рождению крепкого и здорового ребенка. От того, что будет кушать женщина, зависит хватит ли ребенку строительного материала, не попадут ли через организм матери к нему вредные вещества, которые могут вызвать печальные последствия.

ISBN 978-5-44-901238-8

© Мичман А.  
© Издательские решения

# Содержание

Введение	6
Каким должно быть полноценное питание беременной женщины?	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# **Беременность и правильное питание: как составить меню**

**Алексей Мичман**

© Алексей Мичман, 2019

ISBN 978-5-4490-1238-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Введение

Именно правильное здоровое питание способствует благополучному протеканию беременности, рождению крепкого и здорового ребенка.

От того, что будет кушать женщина, зависит хватит ли ребенку строительного материала, не попадут ли через организм матери к нему вредные вещества, которые могут вызвать печальные последствия.

Одна моя знакомая Анжела, перед беременностью, всегда отличалась своими пышными формами, которые не раз заставляли ее подсаживаться на новомодные диеты. Долгожданные две полоски теста заставили ее пересмотреть вопрос своего похудения.

Во время первого посещения врача женской консультации она затронула этот животрепещущий для нее вопрос. Он посоветовал ей перейти диетическое питание. Диетолог помог Анжеле подобрать специальный рацион здорового питания, чтобы его сбалансированное меню не допустило риска любых патологических отклонений, авитаминоза или истощения.

## **Каким должно быть полноценное питание беременной женщины?**

Какие общие принципы построения его рациона приняты за основу? Какие продукты питания нужны женщине при беременности? Что можно исключить из примерного меню, а что добавить? Что нужно будущей маме для питания?

Наш организм функционирует благодаря энергии, образующейся после расщепления в нем употребленной пищи. Эта энергия выражается в калориях, которые содержат каждые продукты. Они бывают разными по своему энергетическому содержанию, одни имеют высокую калорийность, другие – низкую.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.