



ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΑΝΑΓΚΕΣ ΜΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ;

Θρεπτικό Συστατικό	Ρόλος	Διαιτητικές Πηγές
Πρωτεΐνη (επιπλέον 10 g/ ημέρα ή 1,3 g/kg)	<ul style="list-style-type: none">👉 Ανάπτυξη του εμβρυϊκού ιστού👉 Ανάπτυξη του στήθους και της μήτρας👉 Αύξηση και εξέλιξη του πλακούντα	<ul style="list-style-type: none">• Γάλα , τυρί, αυγά• Κρέας, ψάρια, πουλερικά• Φασόλια• Καρύδια
Ασβέστιο (1.200 mg)	<ul style="list-style-type: none">👉 Ανάπτυξη και σχηματισμός του εμβρυϊκού σκελετού👉 Ανάπτυξη των δοντιών του μωρού	<ul style="list-style-type: none">• Γάλα , γιαούρτι, τυρί• Φυλλώδη λαχανικά• Ψάρια μικρά με το κόκκαλο
Φυλλικό οξύ (600 μg)	<ul style="list-style-type: none">👉 Μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο να γεννηθεί το μωρό με ανωμαλίες του νευρικού σωλήνα	<ul style="list-style-type: none">• Σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά• Εσπεριδοειδή και χυμοί• Εμπλουτισμένο ψωμί και δημητριακά• Προϊόντα ολικής αλέσεως• Ξερά φασόλια και μπιζέλια
Σίδηρος (30 mg)	<ul style="list-style-type: none">👉 Αυξάνει τον μητρικό όγκο αίματος👉 Αποτρέπει την αναιμία	<ul style="list-style-type: none">• Πράσινα φυλλώδη λαχανικά• Εμπλουτισμένα δημητριακά• Κρέας, ψάρια, πουλερικά• Φασόλια

