

VODIČ KROZ VITAMINE I MINERALE

VITAMIN A – jetra, sir, jaja, mrkva, zeleno lisnato povrće, masna riba. Izbjegavati jetru i preparate A vitaminom tijekom trudnoće.

VITAMIN B1 – smeđa riža, cijelozrne žitarice i kruh, grašak, sjemenke, orasi, bademi, lješnjaci, pivski kvasac.

VITAMIN B2 – Špinat, zeleno lisnato povrće, jaja, cijelo zrne žitarice, smeđa riža, meso, riba, melasa, pivski kvasac.

VITAMIN B3 – proizvodi od cjelovite pšenice, kikiriki.

VITAMIN B6 – bubrezi, riba, banane, cijelo zrne žitarice.

VITAMIN B12 – bubrezi, jetra, masna riba, kravljji sir, jaja.

VITAMIN C – svježe voće i povrće (crni ribiz, kivi, naranča, jagoda, limun...).

VITAMIN D – jaja, jetra, masna riba, vrhnje, maslac, sir.

VITAMIN E – jaja, žitarice, kikiriki, biljno ulje, mlijeko, voće, orasi, lješnjaci, bademi.

MINERALI

FOLNA KISELINA – lisnati zeleno povrće, mlijeko, banane, agrumi, jetra, bubrezi.

ŽELJEZO – meso, cijelo zrne žitarice, orasi, jaja, grah, špinat, kupus.

CINK – meso, žitarice, orasi, grašak, leća, mahune.

MAGNEZIJ – zeleno povrće, orasi, sjemenke, grah, grašak, leća.

KALCIJ – sardine, proizvodi od soje, mlijeko, jogurt, sir, orasi.

KALIJ – meso, povrće, smokve, banane, kikiriki, maslac.

ESENCIJALNE KISELINE – suncokretovo ulje, zeleno povrće, riblje ulje, orasi, ulje od uljene repice.

FITO – ESTROGENI – soja u zrnu, sojino brašno, celer, koromač, laneno sjeme

