



- 13** *Co to jest dieta roślinna, skąd pomysł i jakie mogą być korzyści z jej stosowania*
- 15 Istota diety roślinnej
  - 17 Co mówią badania? Czy dieta wegetariańska jest odpowiednia dla kobiet w ciąży i dzieci?
- 21** *Dieta przyszłej wegemamy. Świadome przygotowanie do ciąży*
- 23 Na co zwrócić uwagę i jakie badania wykonać?
  - 25 Jakie badania wykonać dodatkowo przed zejściem w ciążę, ze względu na weganizm?
  - 26 O czym powinna pamiętać przyszła mama?
- 31** *Dieta przyszłej wegemamy. Na co zwrócić uwagę? Zapotrzebowanie na najważniejsze składniki*
- 33 Zmienne zapotrzebowanie na energię w zależności od trymestru ciąży
  - 35 W końcu można zacząć jeść, czyli II i III trymestr ciąży
  - 38 Białko w wegeciąży – czy może być go za mało?
  - 43 Tłuszcze w czasie ciąży
  - 48 Suplementy z kwasami omega-3
- 51** *Zapotrzebowanie na najważniejsze składniki w czasie ciąży*
- 55 Wszystko, co musisz wiedzieć na temat żelaza
  - 58 Kwas fitynowy
  - 59 Witamina C
  - 63 Witamina B<sub>12</sub> i kwas foliowy – prawidłowy układ nerwowy twojego dziecka
  - 71 Jedz cynk i dbaj o odporność dziecka
  - 74 Jod – zdrowa tarczycza u matki i dziecka
  - 77 Magnez i wapń – mocne kości i zęby
  - 81 Selen
  - 82 Podsumowanie
- 89** *Odpowiednie nawodnienie podczas ciąży i laktacji*
- 91 Odpowiednie nawodnienie w czasie ciąży
  - 92 Kofeina w czasie ciąży
  - 93 Niebezpieczeństwo zakażeń w czasie ciąży
- 97** *Jak się przygotować do pobytu w szpitalu i jak przetrwać ten okres*
- 99 Przygotowania do pobytu w szpitalu

### **103** *Jak zmienia się dieta w czasie laktacji*

- 105 Zapotrzebowanie odżywcze kobiety karmiącej
- 106 Makroskładniki
- 106 Mikroskładniki
- 110 Co z odchudzaniem się po ciąży?

### **113** *Najważniejsze składniki odżywcze na każdym etapie rozwoju dziecka*

- 115 Karmienie naturalne
- 116 Co w przypadku, kiedy nie można karmić piersią?
- 118 Rozszerzanie diety opartej na roślinach
- 126 Czego unikać w 1. roku życia dziecka?
- 127 Zapotrzebowanie na wapń po ukończeniu 1. roku życia dziecka
- 134 Co jedzą wegeprzedszkolaki i starsze dzieci?

### **137** *Dieta roślinna w przedszkolu, na wakacjach, wyjazdach i przyjęciach*

- 140 Kiedy dziecko nie chce jeść warzyw, chce jeść mięso lub jedno z rodziców nie jest wege

### **147** *Przykładowe jadłospisy*

- 149 Jadłospis dla dziecka w wieku 1–3 lat (1000 kcal)
- 166 Jadłospis dla dziecka w wieku 4–6 lat (1500 kcal)
- 185 Jadłospis dla dziecka w wieku 7–9 lat (1800 kcal)
- 203 Jadłospis dla ciężarnej weganki w I trymestrze ciąży (2000 kcal)
- 207 Jadłospis dla ciężarnej weganki w I lub II trymestrze ciąży (2200 kcal)
- 212 Jadłospis dla ciężarnej weganki w III trymestrze ciąży (2400 kcal)
- 216 Jadłospis dla ciężarnej weganki w III trymestrze ciąży lub karmiącej weganki (2500 kcal)
- 221 Jadłospis dla karmiącej weganki (2600 kcal)
- 225 Jadłospis dla karmiącej weganki (2700 kcal)
- 229 Skorowidz