

**M.C. 29 ani,**  
gravida trim. III, luna a VIII-a  
sedentara

Î – 1,65m  
G înainte de graviditate – 60 Kg  
 $IMC = 60 / 2,7^2 = 22,2 \rightarrow$  **normoponderala**

G actuală – 70 Kg ( a luat în greutate 10 kg până în luna a VIII)  $\rightarrow$  **normal**  
sedentara

- necesarul energetic:  $25 \text{ kcal/kg corp/zi} = 25 \times 60 = 1500 \text{ kcal/zi}$ , pentru sarcina trim. III plus 500kcal pe zi  
**1500 + 500 = 2000 kcal/zi**
- necesarul de lipide:  $1 \text{ g/kg corp/zi} = 60 \text{ g lipide}$        $60 \times 9 = 540 \text{ kcal}$  din lipide, 27% din valoarea calorică a rației
- necesarul de proteine:  $1,3 \text{ g/kg corp/zi} = 78 \text{ g proteine}$      $78 \times 4 = 312 \text{ kcal}$  din proteine, 16% din valoarea calorică a rației
- necesarul de glucide:  $4,8 \text{ g/kg corp/zi} = 287 \text{ g glucide}$      $287 \times 4 = 1148 \text{ kcal}$  din glucide, 57,4% din valoarea calorică a rației
- necesar de fibre: 20-30 g (aprox. 14 g la 1000 kcal) /zi
- necesarul de sodiu: suficient 1,5g Na pe zi, max 2,5g pe zi
- necesar de potasiu: 5 g K/zi
- necesar de vitamina C: 85 mg/zi
- necesar de folat: 600  $\mu\text{g/zi}$

- necesar de vitamina B<sub>12</sub>: 2,8 µg/zi
- necesar de iod: 220 µg/zi
- necesar de zinc: 11 mg/zi
- necesar de calciu: 1500 mg/zi
- necesar de magneziu: 350 mg/zi
- necesar de fier: 27 mg/zi
- colesterol < 200 mg/zi
- necesar de apă: 3 l/zi

Repartiție pe mese/alimente	Lipide g	Colesterol mg	Glucide g	Fibre g	Proteine g	Sodiu mg	Potasiu mg	Valoare energetică kcal
<b>Mic dejun, ora 7</b>								
omleta din 1 ou	6	200	-	-	6		67	74
2 lingurițe ulei – 10 ml	10	-	-	-	-	-	-	90
2 roșii cu busuioc – 100g	-	-	3	0,7	-		237	19
2 felii pâine integrală – 60g	-	-	30	3,5	6	350	148	144
suc de mere – 150ml	-	-	19	1,5	-		150	82
<b>Total mic dejun</b>	<b>16</b>	<b>200</b>	<b>52</b>	<b>5,7</b>	<b>12</b>			<b>409</b>
<b>Gustare I, ora 10</b>								
iaurt 1,5% grasimi – 150g	2,5	6	7	-	5,5		400	72
caise uscate mărunțite – 25g	-	-	17	2	-		350	65
<b>Total gustare I</b>	<b>2,5</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>5,5</b>			<b>137</b>

<b>Prânz, ora 13</b>								
ciorbă de legume								
legume 150g	-	-	27	6	3		150	120
smântână 1 lingură – 15 mg	2,7	9	0,5	-	0,5		3	30
2,5g sare								
2 felii pâine integrală – 60g	-	-	30	3,5	6	350	148	144
peste cu cartofi natur								
somon la cuptor – 100g	14	35	-	-	20		250	210
cartofi fierți – 150g	-	-	30	-	2,5		350	130
unt- 10g	6,5	21,5	-	-	0,2	16,5	24	59,3
salata asortata								
1 roșie(100g)	-	-	3,3	0,7	-		237	19
1 ardei (50g)	-	-	1,5	0,6	-		75	10
1 castravete 50g	-	-	0,7	0,3	-			5
1 ceapa roșie 10g	-	-	1	-	-		20	4
15 ml ulei	15	-	-	-	-			135
zeama de la 1 lamâie							48	
Desert – Afine 100g	-	-	10	8	1			44
<b>Total prânz</b>	<b>38,2</b>	<b>65,5</b>	<b>104</b>	<b>19,1</b>	<b>33,2</b>			<b>910</b>
<b>Gustare II, ora 16</b>								
cascaval – 50g	12	40	-	-	8,5		40	180
strugure – 150g	-	-	25	1,3	-		309	100
<b>Total gustare II</b>	<b>12</b>	<b>40</b>	<b>25</b>	<b>1,3</b>	<b>8,5</b>			<b>280</b>
<b>Cina, ora 19</b>								
lapte 1,5% grasimi – 300ml	4,5	12	13,5	-	9,6	180	394	132,9
2 felii pâine integrală – 60g	-	-	30	3,5	6	350	148	144
gem de caise 20g	-	-	13	0,6	0,1			53,4
<b>Total cină</b>	<b>4,5</b>	<b>12</b>	<b>56,5</b>	<b>4,1</b>	<b>15,7</b>			<b>330</b>
	<b>73,2</b>	<b>323,5</b>	<b>261,5</b>	<b>32,2</b>	<b>75</b>			<b>2066</b>

<b>Total pe zi</b>	<b>Lipide g</b>	<b>Colesterol mg</b>	<b>Glucide g</b>	<b>Fibre g</b>	<b>Proteine g</b>	<b>Sodiu mg</b>	<b>Potasiu mg</b>	<b>Valoare energetică kcal</b>
--------------------	---------------------	--------------------------	----------------------	--------------------	-----------------------	---------------------	-----------------------	--

<b>Repartiție pe mese/alimente</b>	<b>Mg mg/zi</b>	<b>Vit. C mg/zi</b>	<b>Folat μg/zi</b>	<b>B12 mg/zi</b>	<b>Iod μg/zi</b>	<b>Calciu mg/zi</b>	<b>Fier mg/zi</b>	<b>Zinc mg/zi</b>
<b>Mic dejun, ora 7</b>								
omleta din 1 ou	6		23				0,9	
2 lingurițe ulei – 10 ml	0							
roșii cu busuioc – 100g	14		18				0,66	
2 felii pâine integrală – 60g	50		60				1,2	
suc de mere – 150ml	12						0,3	
<b>Total mic dejun</b>	<b>82</b>		<b>101</b>				<b>3</b>	
<b>Gustare I, ora 10</b>								
iaurt 1,5% grasimi – 150g	20		15				0,3	
caise uscate mărunțite – 25g	10		4				0,9	
<b>Total gustare I</b>	<b>30</b>		<b>19</b>				<b>1,2</b>	
<b>Prânz, ora 13</b>								
ciorbă de legume								
legume 150g	35		45				0,2	
smântână 1 lingură – 15 mg	0,3		2					
2,5g sare								
2 felii pâine integrală – 60g	50		60				1,2	
peste cu cartofi natur								
somon la cuptor – 100g	26		10				2	
cartofi fierți – 150g	35		14				0,5	
unt- 10g	0,2							
salata asortata								
1 roșie(100g)	14		18				0,3	

1 ardei (50g)	5		15				0,1	
1 castravete 50g								
1 ceapa roșie 10g			14					
15 ml ulei								
zeama de la 1 lamâie			4					
Desert – Afine 100g	20		30				0,4	
<b>Total pranz</b>	<b>185,5</b>		<b>212</b>				<b>4,7</b>	
<b>Gustare II, ora 16</b>								
cascaval – 50g	11		6				0,2	
strugure – 150g	10		1				0,5	
<b>Total gustare II</b>	<b>21</b>		<b>7</b>				<b>0,7</b>	
<b>Cina, ora 19</b>								
lapte 1,5% grasimi – 300ml	39		14				0,1	
2 felii pâine integrală – 60g	50		60				1,2	
gem de caise 20g	8						0,2	
<b>Total cină</b>	<b>97</b>		<b>74</b>				<b>1,5</b>	
	<b>415,5</b>		<b>413</b>				<b>11,1</b>	
<b>Total pe zi</b>	<b>Mg</b>	<b>Vit. C</b>	<b>Folat</b>	<b>B12</b>	<b>Iod</b>	<b>Calciu</b>	<b>Fier</b>	<b>Zinc</b>

Necesară suplimentarea cu Fier!!!!