

Джерела поживних речовин під час вагітності

Броколі



Печериці



Горох



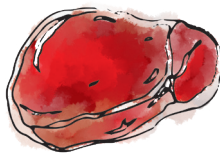
Полуниця



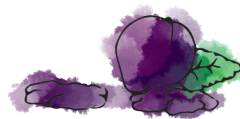
Арахіс



М'ясо



Чорнослив



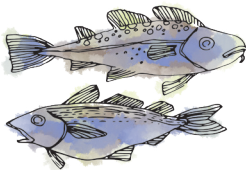
Капуста кейл



Вівсяні пластівці



Тріска та сайда



Нут



Гарбузове насіння



Коров'яче молоко



Буряк



Харчова сіль (йодована)



Кунжут



Насіння соняшника



Шпинат



Цільнозерновий хліб



Коричневий рис



Виноград



Біла квасоля



 Залізо

 Йод

 Фолієва кислота