

Kısa İçerik



Giriş.....	1
-------------------	----------

Kısım I: İlk Zamanlar: Karnınız Büyümeye Başladığında	7
--	----------

Bölüm 1: Kendiniz ve Bebeğiniz İçin Doğru Beslenme.....	9
Bölüm 2: Bebek Beklemeyi Beklemek: Hamilelik Öncesi Doğru Gıda.....	17
Bölüm 3: Karnınızdaki Bebeği Beslemek: Hamilelikte Doğru Gıda	29
Bölüm 4: Hamilelikte Hangi Gıdalardan Sakınmak Gerekir	49
Bölüm 5: Görüntü Önemli: Hamilelik Kilolarıyla Başa Çıkmak.....	63
Bölüm 6: Mahcubiyetin Üstesinden Gelmek: Hamileliğin Konuşulmayanları	75

Kısım II: Hamilelikte Doğru Beslenme	91
---	-----------

Bölüm 7: Bulmacayı Tamamlamak: Hamileyken Ne Yemeli	93
Bölüm 8: Dışarıda Yerken Güvenli ve Sağlıklı Seçimler Yapmak	105
Bölüm 9: O mu Bu mu? Markette Doğru Kararlar Vermek.....	117
Bölüm 10: Hamile Dostu Mutfak Gereçlerinin Tanıtımı.....	135
Bölüm 11: Büyüyen Karnınızı Düşünerek Öğün Planlamak	149

Kısım III: Hamilelikte Yemek Pişirmek.....	157
---	------------

Bölüm 12: Kalk ve İşilda: Kahvaltı ve Smoothie Tarifleri	159
Bölüm 13: Gün İçinde Doğru Yakıtı Almak: Atıştırmalık Meze ve Salata Tarifleri.....	175
Bölüm 14: Kara, Deniz ve Hava: Ana Yemek Tarifleri	201
Bölüm 15: Bitkiler Lütfen! Etsiz Garnitürler ve Ana Yemekler	227
Bölüm 16: Ne Kadar da Tatlı! Tatlı Tarifleri.....	253
Bölüm 17: Çabucak Pişirin! 10 Dakika ve Altında Hazırlanan Hızlı Tarifler	271

Kısım IV: Gözünüzden Kaçmış Olabilecekler	285
--	------------

Bölüm 18: Bana Yardım Et Doktor! Tıbbi Müdahale Gerektiren Durumlar	287
Bölüm 19: Annemin ve Benim Gıda Alerjilerimiz	297
Bölüm 20: Bebek Geldikten Sonra: Kendinize ve Bebeğinize Bakmak.....	303
Bölüm 21: Gitmek Bilmeyen Kiloları Vermek.....	317

Kısım V: Efsane 10'lar Kısım	329
Bölüm 22: Hamileliğiniz Boyunca Yememiz Gereken On Besleyici Gıda.....	331
Bölüm 23: Hamilelik Öncesi Kilonuza Dönmek İçin On Tavsiye.....	337
Ek: Ölçü Dönüştürme Kılavuzu	343
Dizin	347

Tariflere Kısa Bir Bakış



Kahvaltılık

☉ Fırında Kayısı Yulaf	163
☉ Orman Meyveli Kremalı Fransız Tostu	164
☉ Brokolili Patatesli Kiş	171
☉ Muzlu Çikolata Patlaması Smoothie	173
☉ Lor Peynirli Pankek	165
☉ Kafeinsiz Mocha Smoothie	274
☉ Akdeniz Omleti	170
☉ Ev Yapımı Akçağaç Şuruplu ve Orman Meyveli Çıtır Granola	162
☉ Hey Bebek! Muzlu Çikolata Cipsli Muffin	161
☉ Narın Gücü Smoothie	174
Sosisli Kuşkonmazlı İtalyan Omleti	169
☉ Avakodolu Güney Batı (Soutwest) Dürümü	167
☉ Ispanak Yumurta ve Peynirli Sandviç	168

Mezeler ve Atıştırmalıklar

☉ Elmalı Tarçınlı Karışık Atıştırmalık	177
Asya Usulü Tavuk Kanatları	187
Avokadolu Karides Kokteyli (Martinis)	183
Marullu Tavuk Dürüm	189
☉ Çıtır Nohut	179
☉ Dere Otlı Frenk Soğanlı Sebze Sosu	275
☉ Ekmek Üstü İncir ve Zeytin (Bruşetta)	184
☉ Naneli Karpuzlu Salsa Sos	181
☉ Kinoalı Kuruyemiş Karışımı	178
Sosisli Kumpir	188
☉ Sarımsaklı Baharatlı Dip Soslu Buharda Enginar	185
☉ Güneşte Kurutulmuş Domates ve Lor Peyniri Dolgulu Mantarlar	186
☉ Trüf Aromalı Mısır Patlağı (Patlamış Mısır)	180
Tavuklu Ananaslı Bazlama	190

Salatalar

Asya Usulü Ispanaklı Tavuk Salatası	198
☉ Kızılıklık Jölesi Salatası	200
☉ Kremalı Üzüm Salatası	199
☉ Söğüş Çoban Salata	197



○ Taze Mozzarella Domates ve Biber Salatası.....	195
○ Haşhaşlı Meyve Salatası	193
○ Ballı Turunçgil Salatası	276
Kavun ve Kırmızı Üzümlü Karışık Tavuk Salatası	192
○ Kavrulmuş Pancar ve Şam Fıstığı Salatası.....	196
○ Üç Fasulyeli Enginar Salatası	277
○ Kuru Fasulyeli Portobello Salatası	194

Çorbalar ve Meksika Yemekleri

○ Siyah Fasulye Yemeği.....	232
○ Peynirli Brokoli Çorbası	230
○ Kırık Bezelye Çorbası.....	231
○ Domatesli Bulgur Çorbası	229

Et Yemekleri

Biftek ve Fasulyeli Quesadilla.....	205
Biftekli Börek	204
Kakaoyla Ovulmuş Izgara Biftek	209
Son Lokmaya Kadar Leziz Güveç	203
Düdüklüde Mercimekli Et Yahni	207
İtalyan Usulü Dolgulu Biftek Sarma	208
Nana'nın Musakkası.....	206

Kümes Hayvanları Yemekleri

Tavuk ve Humuslu Pide.....	278
Tavuk Kebabı	224
Misket Limonlu Çıtır Parmak Tavuk	223
Körili Tavuk Salatası	222
Otlu Parmesan Kaplı Tavuk Pirzola	218
Şeftali ve Yulaflı Tavuklu Pilav.....	225
Kuşkonmazlı Risotto Üstü Biberiyeli Tavuk	221
Fermente Lahana Turşusu (Sauerkraut) ve Fırında Hindi Sosisli Makarna..	220
Ispanak Hurma ve Mavi Peynirli Tavuk Panini Sandviç	226
Yapımı Çok Kolay Julyen Tavuk Eti.....	217
Hindili Köfteli Çorba.....	219

Deniz Ürünü Başlangıçlar

Bahçeden Taze Paella.....	215
Mango Avokado Somon.....	212
Armut ve İncir ile Pekan Cevizli Tatlı Su Alabalığı	213
Midye Soslu Spagetti	211
Tay Usulü Deniz Tarağı Eriştesi	214

Vejetaryen Başlangıçlar ve Garnitürler

○ Tofulu Fırında Makarna	240
○ Brokolili Yeşil Fasulye ve Beyaz Peynirli Makarna	250
○ Ispanak ve Beyaz Peynirli Bombay Fasulye	237
○ Alman Ekmeği Üzerinde Havarti Peyniri ve Armut	280
○ Pesto Soslu Ev Yapımı Gnocchi	249
○ Nohutlu Kinoa Tabuleh	235
○ Fasulyeli Ratatouille	234
○ Közlenmiş Patlıcan, Zeytin ve Keçi Peynirli Ev Yapımı Pizza	251
○ Susamlı Kuşkonmaz	281
○ Susamlı Çin Eriştesi Salatası	239
○ Mercimekli Kıymalı ve Domates Soslu Sandviç	236
○ Ispanaklı Börek	245
○ Hardal Soslu ve Kajulu Buharda Brokoli	243
○ Tatlı Patates Yemeği	246
○ Wok Tavada Tofulu Sebzeler	238
○ Sebzeli Lazanya	248
○ Kuru Meyveli Buğdaylı Edamame	241
○ Kabak Mücveri	244

Tatlılar

○ Tarçınlı Elmalı Krep	269
○ Muzlu Mini Tatlı	257
○ Çikolatalı Karamel Dolgulu Yuvarlak Kek	264
○ Çikolata Tutkunları İçin Dondurma	262
○ Şam Fıstık Kaplamalı Vişneli Siyah Çikolata	261
○ Meyveli Kurabiyeli Pizza	266
○ Dolgulu Nane Şekerli Siyah Fasulyeden Brownie	260
○ Izgara Muzlar	284
○ Kivili Kremalı Pay	256
○ Limonlu Ahududulu Kap Kek	268
○ Mangolu Hindistan Cevizli Sütlaç	258
○ Karışık Orman Meyveli Donmuş Yoğurt	255
○ Fıstık Ezmeli Çikolata Cipsli Pay	263
○ Krem Peynir Süslemeli Ananaslı Baharatlı Ekmek	267
○ Lor Peynirli Parfe	283
○ Dondurma Üzerinde Sotelenmiş Yaz Meyveleri	282
○ Beyaz Çikolatalı Orman Meyveli Yulaflı Bisküviler	270

İçindekiler



Giriş.....	1
Kitap Hakkında.....	1
Bu Kitapta Kullanılan Yazım Biçimleri	2
Okumayabileceğiniz Kısımlar	3
Aptalca Varsayımlar	3
Bu Kitap Nasıl Düzenlendi	3
Kısım I: İlk Zamanlar Karnınız Büyümeye Başladığında:	4
Kısım II: Hamilelikte Doğru Yemek:	4
Kısım III: Hamilelikte Yemek Pişirmek	4
Kısım IV: Gözünüzden Kaçmış Olabilecekler	5
Kısım V: Efsane 10'lar Kısımı	5
Kitapta Kullanılan İkonlar	5
İstediğimiz Sayfadan Başlayabiliyor muyuz?	6

Kısım I: İlk Zamanlar: Karnınız Büyümeye Başladığında	7
--	----------

Bölüm 1: Kendiniz ve Bebeğiniz İçin Doğru Beslenme	9
Hamilelik Beslenmesinin ABC'si	9
Hangi gıdalardan sakınmalıyım.....	10
Yavaş ve istikrarlı kilo alma.....	11
Hamileliğin Hoş Olmayan Taraflarıyla Baş Etme	11
Nasıl Yemeliyim?	12
Sağlıklı Seçimler Yapmak	13
Restoranlar ve marketlerde besleyici seçenekleri bulmak	13
Hem bebeğiniz hem de kendiniz için iyi yemekler hazırlama.....	14
Özel Durumlarla Karşılaştığınızda Doğru Beslenmeye Bağlı Kalma.....	14
Doğum Sonrasını Planlamak.....	15
Bedeninizin doğum sonrası ihtiyacı olacak besinleri belirleme... 15	
Tekrar forma girme.....	16

Bölüm 2: Bebek Beklemeyi Beklemek: Hamilelik Öncesi Doğru Gıda17

Hamileliğe Hazırlanmak	17
Neden hemen doğru beslenmeye ve egzersiz yapmaya başlamalıyım	18
Bedeninizi hamileliğe hazırlamak.....	19
Mevcut sağlık durumlarını yönetmek	21
Kavram Kargaşası: Beslenme Doğurganlığı Nasıl Etkiler	22
Doğurganlığınızı etkileyebilecek gıdalar.....	22
Alkol ve kafein meselesi.....	24
İdeal Kilonun Önemini Keşfetmek	26

Bölüm 3: Karnınızdaki Bebeği Beslemek: Hamilelikte Doğru Gıda29

Bebeğiniz ve Kendiniz İçin Yemek: Alınan ve Yakılan Kalorileri Dengelemek	29
Birinci trimester (1-13 hafta): Fazladan kalori almaya çalışmayın.....	30
İkinci trimester (14-27 hafta): Fazladan 300-350 kalori alın	31
Üçüncü trimester (28-40 hafta) Fazladan 450-500 Kalori Alın	33
Kalorilerinizin Nereden Gelmesi Gerektiğini Hesap Etmek	34
Karbonhidratlar: Vücut için enerji	35
Protein: Hücre yapımı ve tamiri	36
Yağ: Sinir sistemi gelişimi ve fonksiyonu	37
İhtiyacınız Olan Besinleri Almak.....	38
Folat (folik asit).....	39
Demir.....	39
Kalsiyum	40
Kolin	40
Omega-3 yağ asitleri	41
Hamilelikte gerekli olan diğer besinler	42
Liflerin Sayısız Faydasını Keşfetmek	44
Ne kadar life ihtiyacım var?.....	44
Lif yönünden zengin gıdalarla beslenmek	44
Günlük atıştırmalarınıza daha fazla lif eklemek	45
Yeterli Su İçmenin Önemi	46
Ne kadar sıvıya ihtiyacım var?	46
Nereden sıvı almalıyım?	46
Yeterince sıvı tüketemezsem?	47
Hamileyken Vejetaryen Beslenmek	47

Bölüm 4: Hamilelikte Hangi Gıdalardan Sakınmak Gerekir49

Hamilelikte Güvenli Olmayan Gıdalar	49
Bitkilerle İlgili Bir Uyarı.....	52

Virüslerden Kaynaklanan Gıda Kökenli Hastalıklar	53
<i>Campylobacter</i>	54
<i>E. coli</i>	54
<i>Listeri</i>	55
<i>Salmonella</i>	55
<i>Toksoplazma</i>	56
Gıdalardan Kaynaklanan Toksinlerle Baş Etme	57
Civa	57
Tarım ilaçları	58
Plastikler	58
Alkol ve Kafeinden Vazgeçmek	60
Alkolü kesin	60
Kafein alımınızı düzenleyin	61
Alkolsüz ve az kafeinli yaşantıyla baş etme	61

Bölüm 5: Görüntü Önemli: Hamilelik Kilolarıyla

Başa Çıkmak.....63

Düzenli Kilo Almak	63
Kaç kilo almalı	64
Gerekli miktarda kilo alamıyorsak ne yapmalısınız.....	65
Aşırı Kilo Alımını Önlemek	65
Aşırı kilo alımının doğurabileceği olumsuzluklar	66
“20 kilo” sınırını nasıl aşmayız	66
Günlük Rutinimize Egzersiz Ekleme: Hareket Daha Fazla	
Hareket Etmelisiniz.....	67
Güvenlik uyarıları	69
Hamilelikte tavsiye edilen egzersizler	70
Sakinmanız gereken egzersizler	74

Bölüm 6: Mahcubiyetin Üstesinden Gelmek: Hamileliğin

Konuşulmayanları.....75

Sabah Bulantıları Günün Her Saati Olabilir	75
Mide bulantısıyla baş etmek	76
Yediklerimi çıkardığımda yeterli besin almayabilir miyim	78
Tıbbi müdahalenin gerekliliğine karar vermek	78
Sindirim Sisteminiz Kendi Aklına İhtiyaç Duyar	80
Bazı besin taktikleriyle mide yanmasını engellemek	80
Şişkinlik karşıtı diyetle gaz problemini azaltmak	82
Hamilelik kabızlığını önlemek	83
Hemoroidlerle baş etmek	84
Üriner sistem enfeksiyonlarından kaçınmak.....	85
Yorgunluk Enerji Depolarınızı Nasıl Tüketir	86
Enerji sağlamak için yemek	87
İhtiyacınız olan uykuyu almak	88

Kısım II: Hamilelikte Doğru Beslenme..... 91

Bölüm 7: Bulmacayı Tamamlamak: Hamileyken Ne Yemeli.....93

Yeni Bir Yemek Yeme Usulüne Alışmak: Az ve Sık Yiyeceğin	93
Vücudunuzun uyarılarını açlık ölçer kullanarak yorumlamak.....	94
Kurt gibi acıkmadan yemek.....	96
Ne zaman durmak gerektiğini bilmek	97
Mantıklı Atıştırmalıklar	98
Akıllı atıştırma için kurallar.....	98
Hamilelik atıştırmalarını hazırlamak	99
Ne kadar atıştırmaya gereksinim duyduğunuza karar vermek	101
Bana Biraz Dondurma Al...ŞİMDİ! Aşermeleri Anlamak ve Yönetmek.....	102
Neden bu yiyeceğe aşeriyorum ki?.....	102
30 kilo birden almadan aşermelerimle nasıl başa çıkarım?	103

Bölüm 8: Dışarıda Yerken Güvenli ve Sağlıklı Seçimler Yapmak.....105

Her Şey Sırayla: Menüü İncelemek	105
Yüksek sodyum içeren gıdaları belirleme.....	106
Aşırı yağlı gıdaları seçmek.....	106
Sizin için iyi olan tanımlara yoğunlaşmak	107
Sipariş Vermek	107
Yaygın Restoran Tuzaklarına Karşı Sağlam Durma	108
Mezelerle baş etmek.....	108
Aşırı büyük porsiyonlarla başa çıkmak	109
İçecekler konusunda temkinli olmak	112
Tatlıya yer ayırmak.....	113
Favori Restoranınızda Gıda Güvenliği Aklınızda Olsun	114
Yememeniz gereken yemeği geri gönderin.....	114
Dışarıdan aldığınız ya da ısmarladığınız yiyecekleri yeniden ısıtın.....	115
Artan yiyecekleri doğru saklayın.....	115

Bölüm 9: O Mu Bu Mu? Markette Doğru Kararlar Vermek117

Organik Beslenmeyi Seçmek	117
Organik gıdaların temel öğeleri	118
Farklı türlerdeki “organik” etiketleri ne anlama gelir	118
Neden bazı hamile kadınlar organik ürünleri tercih eder	119
Tatlandırıcılar Konusunda Seçici Olmak	122
Asesülfam K.....	122
Agave şurubu	123
Aspartam	123
Yüksek früktozlu mısır şurubu.....	123

Bal.....	124
Sakarin	124
Sukraloz	124
Stevia.....	125
Deniz Ürünleri Tezgahını	125
Hangi balıklara dikkat etmeliyiz.....	125
Hangi balıkların en iyi olduğunu keşfetmek	126
Hazır Gıdalara Faydalı Bir Rota Çizmek	127
Donmuş yemeklerin besleyici olanlarını seçmek	127
Al ve çık ürünlerin güvenilir olduğundan emin olmak.....	128
Markete Bir Dahaki Gidişinizi Sadeleştirmek	130
Gıdaların etiketlerini yorumlamak.....	131
Hamilelik market alışverişi listenizi hazırlamak	133

Bölüm 10: Hamile Dostu Mutfak Gereçlerinin Tanıtımı.....135

Mutfakta Yiyecek Depolamak.....	135
Eskiler dışarı.....	136
Besleyici olanlara yönelmek	138
Mutfakta Güvenlik Uygulamaları.....	139
Temizliği benimsemek.....	139
Yemekleri uygun ısıda pişirmek.....	140
Yemeklerinizi düzgün saklamak.....	143
Sağlıklı Yemek Pişirmek	143
Tarifleri daha sağlıklı hâle getirmek	144
Sağlıklı pişirme tekniklerini denemek	145
Hamileliğiniz İlerledikçe Yemek Pişirmeyi Daha Konforlu Hâle Getirmek.....	147

Bölüm 11: Büyüyen Karnınızı Düşünerek Öğün Planlamak149

Bir Planınızın Olmasının Önemi.....	149
Ana öğünlerinizin ve atıştırmalarınızın sorumluluğunu üstlenmek	150
Bazı tavsiye ve püf noktalarıyla yemek planlamayı kolay hâle getirmek	150
Örnek Hamilelik Öğün Planları.....	151
Birinci trimester için örnek 2000 kalorilik öğün planları.....	151
İkinci trimester için örnek 2300 kalorilik öğün planları	153
Üçüncü trimester için örnek 2450 kalorilik öğün planları	155

Kısım III: Hamilelikte Yemek Pişirmek..... 157

Bölüm 12: Kalk ve İşilda: Kahvaltı ve Smoothie Tarifleri159

Harikulade Tahıllar	160
İnanılmaz Sofralık (Yenilebilir) Yumurtalar	166
Ayak Üstü Kahvaltılar- Smoothie Tarzı	172

Bölüm 13: Gün İçinde Doğru Yakıtı Almak:**Atıştırmalık Meze ve Salata Tarifleri.....175**

Sağlıklı Atıştırmalıklar Hazırlamak 175

Büyüyen Karnınız İçin Küçük Lokmalar: Tapas Tarzı Öğünler..... 182

Salatalarla Tabagınız Renk (ve Besleyici Öğeler) Katmak 191

Bölüm 14: Kara, Deniz ve Hava: Ana Yemek Tarifleri.....201

Biftek, İşte Hamilelik İçin Gereken!..... 202

Akşam Yemeği İçin Farklı Tarifler: Deniz Ürünleri Yemekleri..... 210

Birçok Beyaz Et Türünü Benimsemek..... 216

Bölüm 15: Bitkiler Lütfen! Etsiz Garnitürler ve**Ana Yemekler227**

Çorbalar ve Sulu Yemeklerle Doymak 228

Yaratıcı ve Lezzetli Fasulye ve Soya Bazlı Et Alternatifleri..... 233

Sebzeleri Kucaklamak 242

Makarna ve Pizza Sunumu 247

Bölüm 16: Ne Kadar da Tatlı! Tatlı Tarifleri253

Yumuşak ve Kremamsı Tarifler Hazırlamak 254

Hamileliğin Olmazsa Olmazı: Çikolata!..... 259

Meyvenin Ferahlatıcı ve Tatlı Lezzetine Dalmak..... 265

Bölüm 17: Çabucak Pişirin! 10 Dakika ve Altında**Hazırlanan Hızlı Tarifler271**

Hızlı Yiyeceklere Güvenmek..... 272

Çabuk Yiyeceklerde Tattan Vazgeçmemek 279

Kısım IV: Gözünüzden Kaçmış Olabilecekler 285**Bölüm 18: Bana Yardım Et Doktor! Tıbbi Müdahale****Gerektiren Durumlar287**

Belirli Tıbbi Durumları Kontrol Altında Tutabilmek İçin Diyet ve

Egzersizden Faydalanmak 287

Gebelik şekeri..... 288

Polikistik over sendromu..... 290

Yüksek tansiyon ve preeklampsi (gebelik zehirlenmesi) 291

Anemi 293

Özel Durumları Olan Anneler İçin Beslenme Önerileri 294

Ergen anneler için besinsel kaygılar..... 294

Kanser hastası anneler için besinsel kaygılar 295

Çoklu gebelik yaşayan anneler için besinsel kaygılar 295

Bölüm 19: Annemin ve Benim Gıda Alerjilerimiz297

Yaygın Gıda Alerjenlerini Saptamak	297
Gıda Alerjisinden Şüphelendiğinizde Ne Yapmalısınız?	299
Bebğinizde Oluşabilecek Gıda Alerjilerini Önlemek.....	300
Hamileyken bazı yiyeceklerden sakınıp sakınmamak gerektiğine karar vermek.....	300
Emzirmenin alerjiyi önlemedeki rolü	301
Çocuğunuzu gıda alerjenleriyle tanıştırmak	302

Bölüm 20: Bebek Geldikten Sonra: Kendinize ve**Bebeğinize Bakmak303**

İyileşmenizi Hızlandıracak Besinleri Almak	303
Emzirmeli mi Yoksa Emzirmemeli miyim?	305
Emzirmenin anne için faydaları	305
Anne sütünün bebek için faydaları.....	307
Emzirme engellerini aşmak	307
Emzirirken Doğru Gıda Almak.....	308
Karbonhidratlar proteinler ve yağlara odaklanmak.....	309
Diğer önemli besinlerin altını çizmek.....	309
Yeterince su içmek	310
Emziren anneler için örnek menüler	311
Alkol ve kafein konusunda akılcı davranmak.....	312
Bebegi Beslemek.....	313
Anne sütü ile besleme	314
Mama sütü ile besleme.....	315

Bölüm 21: Gitmek Bilmeyen Kiloları Vermek317

Gerçekçi Beklentilerle Kendinizi Başarıya Hazırlamak	318
Göbeğinizin ne kadar kalıcı olacağını bilmek.....	318
Kilo vermenin makul hızını kavramak.....	319
Bedeninize Doğru Yakıtı Vermek.....	319
Besin değeri yüksek gıdalara odaklanmak	320
Kalori miktarını azaltmak	321
Kilo vermenize yardımcı olacak öğünler seçmek.....	322
Doğum Sonrası Rutininize Egzersizi Dâhil Etmek.....	324
Harekete geçmek	324
Üç egzersiz tipine de uymak	326
Bir Sonraki Hamilelik Karnına Hazırlanmak	327
Tekrar denemeye ne zaman başlamalı.....	327
Beslenme şeklinizi eski hâline getirmek	328

Kısım V: Efsane 10'lar Kısımı..... 329

Bölüm 22: Hamileliğiniz Boyunca Yemeniz Gereken

On Besleyici Gıda.....331

Kuşkonmaz	331
Avokado	332
Biftek	332
Orman Meyveleri	332
Edamame	333
Yumurta	333
Süzme Yoğurt	334
Baklagiller	334
Süt	335
Kinoa	335
Somon	336

Bölüm 23: Hamilelik Öncesi Kilonuza Dönmek İçin

On Tavsiye.....337

Karnınız Doyduğunu Söylüyorsa Onu Dinleyin.....	337
Kendinizi Açlığa Mahkûm Etmeyin.....	338
Az Miktarda Sık Yiyin	338
Ne Yediğinizin Bilincinde Olun.....	339
Harekete Geçin.....	339
Kas Kütlelerinizi Geliştirin.....	340
Daha Fazla Kalori Yakmak İçin Emzirin.....	341
Uykunuzu Alın	341
Kendinize Vakit Ayırın.....	342
Neden Kilo Vermeye Çalıştığınızı Hatırlayın: Bebeğiniz İçin	342

Ek: Ölçüm Dönüştürme Kılavuzu..... 343

Dizin 347