

# ЧТО ПОПРОБОВАТЬ, ЕСЛИ У ВАС ТОКСИКОЗ

- Обычные снеки: тосты, крекеры и хрустящие хлебцы.

- Чеддер - это отличный источник кальция

- Арахисовое масло богато витамином Е и цинком

- Бобовые или овощные супы могут стать отличным выбором в период токсикоза. Они успокаивают желудок, достаточно питательны и поддерживают обмен жидкости в организме.

- Свежий имбирь в чай. Имбирь безопасен и эффективен в подавлении симптомов тошноты и рвоты во время беременности.

- Витаминные смузи помогут обеспечить драгоценные калории и чувство легкости.


- Травяные чаи, такие как перечная мята или ромашка, могут помочь справиться с тошнотой (до 4 чашек/день)

- Вода с лимоном.

- Постарайтесь найти свое блюдо, которое сможете есть!

(С) Мария Кардакова, ANutr, MSc

 [marysstories](#)

 [pitanie\\_ru](#)

[www.mariakardakova.com](http://www.mariakardakova.com)