

Izpostavljena živila so le glavna splošna priporočila za posamezno starostno obdobje. Splošna prehrana naj bo raznovrstna v vsakem starostnem obdobju.

Za več informacij poiščite pomoč pri strokovnjaku.

ŽENSKA.

ŽENSKO TELO.

ŽENSKI PROCESI.

ŽENSKA ŽENSKOST.

LAHKOTNOST. KRHKOST.

VZDRŽLJIVOST. NEPREMAGLJIVOST.

LEPOTA.

FIZIOLOGIJA & FIZIOTERAPIJA

maxi Z D R A V J E III.



mojca.amon@motionfit.si

031 608 412

+ 15 korenje / rdeča pesa / ingver / avokado / pšenični otrobi / čičerika / soja / fižol / leča / lanena semena / sezamova semena / sladki krompir / ribe

+ 25 E E S S – ekološko / vit-E, stročnice, semena

PLODNOST lešniki / pšenični otrobi / pinjole / mandlji / avokado / sladki krompir / rumenjak

1-3 mes Železo, kalcij, vit-D, folna kislina: fižol, rdeča pesa, zeleno-listnata zelenjava; vit-A: mango, buče, kumara, paprika; magnezij: banana, mleko, bučnice, mandlji; vit- B: skuše, sardele, oreha, jajca, sojino mleko

4-6 mes eko mleko/izdelki, čičerika, sezam, sojino mleko, obogateno s kalcijem, mandlji, majhne ribe, tofu, zeleno-listnata zelenjava, tahina (sezamova pasta)

7-9 mes riž fige slive lan / kvalitetne beljakovine / sestavljeni OH

+40 LAN, ČIČERIKA, LEČA, FIŽOL, IZDELKI IZ SOJE, ČRNA DETELJA, PETERŠILJ, ZELENA
FITOESTROGENI

+50 sojino mleko / tofu / miso / leča / čičerika / lanena semena / bučnice / zelje / brokoli / grah / fižol

+80 več beljakovin: mleko / jogurti / različni siri / mesni izdelki



MOTIONFIT