

[Home](#) > I carboidrati in gravidanza: quali assumere e quando

Condividi questa/o

X



## I carboidrati in gravidanza: quali assumere e quando

I carboidrati sono indispensabili in gravidanza, perché forniscono l'energia. Ma attenzione, non tutti gli alimenti a base di carboidrati si equivalgono.

<https://www.nestlebaby.it/i-carboidrati-gravidanza-quali-assumere-e-quando> [1]

[2] [3] [4]



## I carboidrati in gravidanza: quali assumere e quando

I carboidrati sono indispensabili in gravidanza, perché forniscono l'energia. Ma attenzione, non tutti gli alimenti a base di carboidrati si equivalgono.

Giovedì 11 Febbraio 2016

- <sup>[5]</sup>
- [Stampa](#) <sup>[1]</sup>
- [Condividi](#)

Indirizza la tua scelta verso i **carboidrati complessi**, contenuti nei **cereali e legumi**. Considera che i **carboidrati** devono rappresentare almeno la metà della **razione calorica giornaliera**. Pensa anche ad assumere **fibra**, oltre a **frutta e verdura**, preferisci **pane e cereali integrali**. Ecco qualche esempio di pasti che ti forniranno la giusta energia di cui hai bisogno:

- colazione: latte o yogurt + pane o cereali (meglio integrali) + 1 frutto;
- pranzo e cena: carne o pesce, preparati con metodi di cottura semplici + verdure miste oppure pasta o riso o minestra/zuppa + formaggio o uova;
- anche l'**idratazione** non deve essere trascurata: è quindi opportuno che la normale razione di acqua (1 litro e mezzo-2 litri) sia leggermente aumentata;
- è bene, invece, **evitare le bevande alcoliche** e **limitare il consumo di caffè**, tè con caffeina/teina

Suddividi il tuo **consumo di carboidrati** durante l'intera giornata. Non dimenticare di assumerne con la colazione del mattino per iniziare bene la giornata. Lo sapevi? Le **fonti di carboidrati** non forniscono tutte la stessa qualità di zuccheri. È importante distinguere tra **carboidrati complessi**, come l'amido contenuto prevalentemente nei cereali e i **carboidrati semplici** come glucosio, fruttosio e saccarosio contenuti nella frutta e negli alimenti dolci.

[Leggi tutto](#) <sup>[6]</sup>

**Source URL:** <https://www.nestlebaby.it/i-carboidrati-gravidanza-quali-assumere-e-quando>

### Collegamenti

[1] <https://www.nestlebaby.it/i-carboidrati-gravidanza-quali-assumere-e-quando>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/i-carboidrati-gravidanza-quali-assumere-e-quando&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/200459652-001\\_large.jpg&description=I carboidrati in gravidanza: quali assumere e quando](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/i-carboidrati-gravidanza-quali-assumere-e-quando&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/200459652-001_large.jpg&description=I carboidrati in gravidanza: quali assumere e quando)

[3]

<https://twitter.com/share?text=I%20carboidrati%20in%20gravidanza%3A%20quali%20assumere%20e%20quando&url=http://www.nestlebaby.it/i-carboidrati-gravidanza-quali-assumere-e-quando>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.it/i-carboidrati-gravidanza-quali-assumere-e-quando>

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/6041>

[6] <https://www.nestlebaby.it/javascript%3A%3B>