

# Список покупок для подготовки к зачатию

🛒 В этом гайде ты найдёшь **продуктовую корзину для подготовки к беременности.**

Разделён по категориям — так проще ориентироваться и закупаться.

## 🥩 1. Полноценный белок — строитель гормонов, тканей, мозга плода

✅ Покупаем:

- Яйца куриные или перепелиные (3–5 раз в неделю)
- Курятина, индейка (филе, голень)
- Говядина/телятина (особенно печень — 1 раз в неделю)
- Рыба морская (лосось, скумбрия, сельдь, треска)
- Морепродукты (креветки, мидии, кальмары)
- Бобовые (чечевица, нут, фасоль)
- Тофу или темпе (если переносишь)
- Творог, фермерский сыр (не ежедневно, лучше как добавка! Плюс все же советую обратить внимание на козью и овечью продукцию)

💡 *Белок нужен каждый день, минимум 1,2–1,5 г/кг массы тела.*

## 🥑 2. Жиры — основа для гормонов и мозга ребёнка

✅ Покупаем:

- Авокадо
- Оливковое масло Extra Virgin (для заправки)
- Льняное масло (холодного отжима — хранить в холодильнике)
- Кокосовое масло (можно для выпечки)
- Орехи: грецкие, бразильские (2 в день — источник селена), миндаль
- Семена: льна (молоть!), тыквы, чиа, кунжут
- Масло ги (топлёное сливочное) — хорошо для жарки
- Топленый животный жир — хорошо для жарки

⊖ Избегаем: подсолнечное рафинированное, маргарин, жареное фритюрное.

## 🥦 3. Овощи и зелень — клетчатка, антиоксиданты, питание микробиоты

✅ Покупаем (разноцветно!):

- Брокколи, цветная капуста, брюссельская (крестоцветные)
- Морковь, свёкла, тыква
- Болгарский перец, кабачки, баклажаны
- Лук, чеснок

- Листовая зелень: шпинат, руккола, петрушка, укроп, базилик
- Квашеная капуста, кимчи (домашние, без уксуса)
- Огурцы, помидоры, редис (в сезон)

💡 Цель — не менее 500–700 г овощей и зелени в день.

## 🍌 4. Сложные углеводы — энергия, поддержка микрофлоры, стабильный инсулин

✅ Покупаем:

- Гречка, киноа, булгур
- Овсянка цельнозерновая
- Батат, картофель, тыква
- Нут, чечевица, фасоль
- Хлеб цельнозерновой/на закваске (ограниченно, не ежедневно)
- Ягоды свежие/замороженные: черника, малина, клюква

⊖ Избегаем: белый хлеб, выпечка, хлопья с сахаром, рис быстрый.

## 🍌 5. Продукты для печени и детокс-поддержки

✅ Покупаем:

- Крестоцветные овощи (брокколи, цветная капуста, редька)
- Цикорий, артишок (если есть — свежий или как добавка)
- Куркума (приправа)
- Лимоны, лаймы
- Яблоки
- Вода — чистая, фильтрованная, можно добавить лимон/имбирь
- Травяные чаи: мята, мелисса, крапива, имбирь

## 🍷 6. Продукты для щитовидной железы и гормонального фона

✅ Покупаем:

- Морская капуста (ламинария) — 1 ч.л. в день или капсулы
- Бразильский орех — источник селена (1–2 шт в день)
- Яичные желтки (источник холина и холестерина)
- Йодированная соль (если нет аутоиммунитета)
- Цельнозерновые крупы (цинк, витамины группы В)

## 🍷 7. Ферментированные продукты и пробиотики

✅ Покупаем:

- Квашеная капуста (домашняя, без уксуса)
  - Кефир (живой, фермерский или козий)
  - Йогурт кокосовый или козий, овечий без сахара
  - Кимчи, натто, мисо (для продвинутых)
  - Пробиотики (по анализам/рекомендации специалиста)
- 

## 8. Для души и настроения — гормоны радости!

✓ Покупаем:

- Какао (натуральный порошок, без сахара)
- Шоколад от 85% (немного, 1–2 квадратика)
- Финики, инжир, курага (в умеренном — при отсутствии ИР)
- Травяные сборы с адаптогенами (по показаниям)

