



**Annabel Karmel**  
Jem za dva



**Annabel Karmel**

# Jem za dva

Popoln prehranski vodnik  
med nosečnostjo in po njej

Dietetičarka/nutricionistka:

Fiona Hinton, mag. dietetike in prehrane, registrirana dietetičarka

Annabel Karmel

## **JEM ZA DVA**

**Popoln prehranski vodnik med nosečnostjo in po njej**

Naslov izvirnika: EATING FOR TWO

The complete guide to nutrition during pregnancy and beyond

Copyright za angleško izdajo © EDDISON BOOKS LIMITED, 2015

Copyright za slovensko izdajo © DEBORA, Ljubljana, 2015

Fotografije © Dave King 2012, razen na str. 23 © Daniel Pangbourne 2003

Oblikovanje: Smith & Gilmour, London

Svetovalka za dietetiko: Fiona Hinton

Stilist za hrano: Jo Harris

Gospodinja: Kate Blinman

Izdala in založila: DEBORA, Ljubljana

Za založbo: Janislav Peter Tacol

Lektorirala: Manja Gorinšek

Prevedla: Dora Debeljak

Slovensko izdajo uredil: Janislav Peter Tacol

Grafična priprava: EDDISON BOOKS LIMITED, London

DEBORA, Ljubljana

1. izdaja, 1. natis: 1.500 izvodov

Cena: 29,90 EUR

Ljubljana, 2016

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.2-055.26(035)

641.56-055.26(083.12)

KARMEL, Annabel

Jem za dva : popoln prehranski vodnik med nosečnostjo in po njej / Annabel Karmel ; [prevedla Dora Debeljak]. - 1. izd., 1. natis. - Ljubljana : Debora, 2015

Prevod dela: Eating for two

ISBN 978-961-6525-88-6

281703168

*Slovenska izdaja te knjige je posvečena vsem srečnim mamicam in njihovim otročkom ter Karli in vsem drugim otročkom, ki jim ni bilo usojeno, da bi živeli na tem svetu.*

Podatki in tej knjigi so splošne smernice obravnavanih tem, vendar ne smejo nadomeščati nasveta vašega zdravnika, farmacevta ali drugega strokovnjaka za točno določena stanja oz. primere in na točno določenih mestih. Kolikor je avtorici znano, so bili podatki pravilni in aktualni v decembru 2011. Prakse, zakonodaja, predpisi in nasveti se spreminjajo, zato se za vse omenjene aktualne zadeve obrnite na strokovnjaka. Avtorica in založba izključujeta, kolikor jima to dovoljuje zakonodaja, vsakršno neposredno ali posredno odgovornost, ki bi izhajala iz uporabe ali napačne uporabe podatkov v knjigi.

Vse pravice, še posebno pravici do razmnoževanja in prevajanja, so pridržane. Noben del te knjige se brez pisnega dovoljenja založbe (lastnice avtorskih pravic za slovensko izdajo) ne glede na odločitev avtorjev izvirnika ne sme v nobeni obliki reproducirati (s fotokopiranjem, z mikrofilmanjem ali drugim postopkom) ali z uporabo elektronskih sistemov predelovati, kopirati, tiskati, razmnožiti ali razširjati. Brez pisnega dovoljenja založbe (lastnice avtorskih pravic za slovensko izdajo) je prepovedano javno objavljati knjige ali njenih delov, distribuiranje in dajanje v najem.

Založniški program založbe Debora na spletu:

**[www.debora.si](http://www.debora.si)**

Spletna stran o prehrani dojenčkov, malčkov in mamic:

**[www.Paparica.si](http://www.Paparica.si)**

# Kazalo

1. Dobra prehrana: gradniki za dojenčka 6

2. Prvo tromesečje 24

Zajtrk 35

Perutnina 49

3. Drugo tromesečje 70

Rdeče meso 75

Ribe 93

4. Tretje tromesečje 120

Zelenjava 129

Prigrizki 147

5. In potem sva dva 164

Posladki 167

*Stvarno kazalo* 185

*O avtorici in zahvale* 190

# 1. Dobra prehrana: gradniki za dojenčka

## Zakaj je med nosečnostjo tako pomembno, da se dobro prehranjujemo

Dobrodošli v najlepšem življenjskem obdobju. Vaše telo začenja fantastično popotovanje in čeprav bodo vzponi in padci nosečnosti mešanica veselih, zabavnih in celo popolnoma nelagodnih trenutkov, se boste tega popotovanja spominjali do konca dni. Dobra prehrana med nosečnostjo močno vpliva na mater in na otroka. Je prvo darilo, ki mu ga lahko namenite.

Za svojega otroka želimo le najboljše. Če med nosečnostjo uživamo uravnoteženo in s hranili bogato hrano, mu s tem optimalno pomagamo na številne načine. Stalen vnos vitaminov, mineralov, beljakovin in drugih hranil je za razvoj človeškega zarodka odločilnega pomena, saj s tem v materi zraste zdrava posteljica (placenta), ki predstavlja njegovo življenjsko pomembno povezavo z zunanjim svetom. Zdrava prehrana bodoče matere pripomore k temu, da se bodo v zarodku naložila in „uskладиščila“ hranila, kot je železo, kar bo dojenček potreboval prvih nekaj mesecev po rojstvu.

Pogosto namenjamo še nerojenim otročičkom tako veliko pozornost, da pri tem pozabljamo, kako pomembna so prej omenjena hranila tudi za njihove matere, saj so ključnega pomena pri spremembah, kot sta razvoj posteljice in maternice. Telo mora biti ob koncu nosečnosti dobro prehranjeno, da je lahko kos porodu in dojenju.

Ena od velikih prednosti zdrave prehrane je ta, da se mati in otročiček zdravo zredita, kar je koristno tako med nosečnostjo kot po rojstvu, ko se podata na novo, skupno življenjsko pot, in še pozneje.

Če želite otroku dati kar se da dobro popotnico za njegov vstop v življenje, morate zavihati rokave že sedaj. Ne glede na to, ali nosečnost šele načrtujete ali ste pravkar izvedeli veselo novico ali pa se že ponašate z velikim trebuhom. Branje začnite s poglavjem „Kaj ima prednost na začetku“, nato se seznanite z različnimi vrstami hrane, na katere se je treba osredotočiti in jim nameniti glavno pozornost med nosečnostjo, ter kako ravnati v primeru prehranskih težav. Preizkusite še recepte za slastne jedi, ki so za „prste obliznit“, in prilagojeni posameznemu tromesečju.

## Kaj ima prednost na začetku

Večini bodočih mamic začnejo ob veseli novici skozi možgane takoj švigati najrazličnejše misli. Ko si skušate urediti nešteto misli, od izbire imen do samega rojstva, si je morda težko zapomniti, česa se morate lotiti najprej. V ta namen je spodaj naveden seznam prvih aktivnosti, s katerimi boste poskrbeli tako za svoje zdravje kot za zdravje vašega dojenčka. Nobena od teh aktivnosti vam ne bo šla težko od rok. Prej ko boste začeli, prej se bo vaše blagostanje znašlo na vrhu seznama tistih stvari, ki so v vaših očeh najpomembnejše.

## Začnite zauživati folno kislino in vitamin D

Čeprav si boste v tej knjigi lahko prebrali mnogo informacij o vitaminih in mineralih, morate najprej razmisliti (in to čim prej med nosečnostjo ali celo preden zanosite) o folni kislini in vitaminu D. Pokazalo se je, da zauživanje prehranskih dodatkov, kot je folna kislina – eden od vitaminov B –, zmanjšuje tveganje za razvoj spine bifide<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Spina bifida je stanje, pri katerem se otrokova vretenca ne izoblikujejo popolno, zadnji del hrbtenice je nezaraščen, in zato so (pri težjih oblikah) izpostavljeni hrbtni mozeg in ovojnice (meninge). Povzeto po [https://sl.wikipedia.org/wiki/Spina\\_bifida](https://sl.wikipedia.org/wiki/Spina_bifida), op. prev.

## 2. Prvo tromesečje

### Prvo tromesečje: odločilno obdobje za prehrano

Zanosili ste! Morda se za zdaj še ne počutite nič drugače, vendar v vas že raste drobceno bitje. Njegove celice se hitro delijo in oblikujejo množico različnih delov telesa, od možganov do oči in srca. Vendar pa rast ni edino dejanje. Vaše še nerojeno bitje se bo hranilo prek placente, ki se zdaj razvija v vašem telesu in je povezava z zunanjim svetom. Vaša maternica, njen dom, začne rasti. Vsi ti življenjsko pomembni procesi so odvisni od hranil, kot so vitamini in minerali, ki jih dobite s hrano. Vse to se odvija v času, ko se je morda težko ustrezno prehranjevati. Prvo tromesečje žal slovi po jutranji slabosti, lahko pa je to tudi čas hrepenenja po določeni hrani. V nadaljevanju boste izvedeli več o opisanih stanjih in kako se z njimi spopasti.

### Prednostna prehrana v prvem tromesečju

Morda menite, da boste za vso to omenjeno rast potrebovali bistveno več kalorij – dejansko pa drži ravno nasprotno (glej zapis „Razbijamo mite o nosečnosti“). Zavedajte se, da je to čas, v katerem je pomembno uživati kalorije najboljše kakovosti, kar pomeni, da se boste osredotočili na izbor zdrave hrane iz bistvenih skupin živil, ki zagotavljajo maksimalno količino hranil – vitaminov, mineralov, beljakovin, maščob idr. To hkrati pomeni, da bo treba napraviti križ čez malovredno hrano, ki ima sicer veliko kalorij v maščobah in sladkorju, uporabnih hranil pa zelo malo.

Začetno obdobje nosečnosti je za zarodek še posebej odločilnega pomena, saj je to čas, ko je njegov razvoj najbolj ranljiv, nanj pa na dva načina vpliva to, kar

jeste. Hranila so bistvenega pomena za normalen razvoj fizične strukture in organov zarodka, vključno z možgani. Poleg tega je zarodek takrat še posebej občutljiv na številne škodljive snovi. Ravno v tem času je treba biti še posebej oprezen in pozoren na navodila, npr. glede izogibanja alkohola in varne hrane. Vzdržali naj bi se tudi živil, kot je mehke sir s plemenito plesnijo (glej stran 28) ali jetra (glej stran 26), saj lahko v nekaterih primerih med nosečnostjo povzročajo tegobe.

Ustrezno prehranjevanje lahko v prvih mesecih nosečnosti predstavlja kar hud izziv. Poleg tega, da si morate urediti misli glede vseh novih informacij, ki ste jih izvedeli, vas morda pestijo tudi jutranja slabost, močna utrujenost ali hrepenenje po določenih živilih. Jutranja slabost lahko vodi tudi v izgubo ali pa, kar je presenetljivo, v pridobitev telesne teže, ker boste pogosto segali po prigrizkih, s katerimi boste hoteli ublažiti slabost. Hrepenenje po določenih živilih vas lahko zavede, da boste zaradi njega segali po manj hranljivi hrani. Prav zato je tako zelo pomembno, da se odločite za prave obroke in za prave prigrizke. Na začetku si pomagajte z informacijami o skupinah živil, o katerih je govor v prvem poglavju, nato pa si za cilj zastavite, da boste uživali približno toliko kalorij kot pred zanositvijo. V nadaljevanju si preberite, katere spremembe boste morali opraviti, da se boste med nosečnostjo zdravo prehranjevali.

\* Zarodek (embrij) je človeški organizem v zgodnji fazi razvoja v maternici do 9. tedna nosečnosti.

\* Plod (fetus) je človeški organizem od 3. meseca nosečnosti do rojstva.





Zajtrk



## ZA 1 HLEBEC KRUHA

### PRIMERNO ZA ZAMRZOVANJE :

110 g masla  
200 g mehkega, svetlorjavega  
sladkorja  
100 g polnovredne moke  
100 g navadne, bele moke  
1 žlička sode bikarbone  
½ žličke zmletega cimeta  
velik ščepec soli  
50 g narezanih ameriških  
orehov (pekan)  
50 g rozin  
125 ml jogurta iz  
polnomastnega mleka  
1 žlička vanilijevega  
ekstrakta  
2 jajci  
2 veliki in zelo zreli pretlačeni  
banani

# Bananin kruh



★ Navadno pečico segrejte na 180 °C, konvekcijsko pa na 160 °C. Pekač za peko 1-kilogramskega hlebca obložite s papirjem za peko, ta naj bo obložen tudi po stenah pekača.

★ Maslo in sladkor dajte v majhno posodo. Segrevajte, dokler se maslo ne začne topiti. Nato odstavite, da se malo ohladi.

★ V veliki skledi zmešajte obe moki, sodo bikarbono, cimet, sol, ameriške orehe in rozine. V raztopljeno maslo vmešajte jogurt, vanilijev ekstrakt in jajci, nato dodajte še suhe sestavine in banani. Sestavine zmešajte in zmes vlijte v pripravljeni pekač.

★ Pecite od 1 uro do 1 uro in 10 minut, dokler se kruh ne dvigne in postane trd na odtip. Ko vanj potisnete palčko za kanapejčke, mora ta ostati čista, ko jo potegnete ven. Kruh ohlajajte 15 minut v pekaču, nato ga preložite na žično mrežo, da se popolnoma ohladi. Hranite ga v zrakotesni posodi. Poskusite ga s kremnim sirnim namazom z nizko vsebnostjo maščob ali ga pokaplajte z malo medu.





*Perutnina*



Jurčki so kralji v gobji družini. Njihova struktura je gladka in kremasta, okus imajo po oreških. Če boste jedi dodali suhe jurčke, ki jih dobite v skoraj vsaki trgovini, bo dobila slasten okus. Suhe namakajte v vreli vodi, dokler se ne napihnejo (se vrnejo v prvotno stanje).

•••

**ZA 2 PORCIJI:**  
**PRIMERNO ZA ZAMRZOVANJE**

5 g (približno 1 pest) suhih jurčkov  
150 ml vrele vode  
1 rdeča paprika, razpolovljena, brez semen  
2 žlici oljčnega olja  
2 kosa piščančjih prsi, narezanih na tanke trakove  
1 sesekljana čebula  
2 stroka zdrobljenega česna  
175 g mešanih divjih gob ali šitak, narezanih na rezine  
150 ml piščančje osnove  
200 ml goste smetane  
1 žlička vorčestrške omake  
1 žlička limoninega soka  
2 žlički sesekljanega pehtrana  
sol in poper

# Piščanec z omako iz gob in rdečih paprik



★ V posodo dajte jurčke in jih prelijte s 150 ml vrele vode. Namakajte jih 20 minut. Jurčke vzemite iz skleda in shranite tekočino. Narežite jih.

★ Navadno pečico segrejte na 220 °C, konvekcijsko pa na 200 °C. Obe polovici paprike položite na pekač (notranja stran naj bo obrnjena navzdol). Pecite od 20 do 25 minut, dokler lupina ne postane svetlorjava.

Papriko vzemite iz pečice, dajte v skledo in pokrijte s folijo. Ko se paprika ohladi, olupite kožo in meso narežite na trakove.

★ V ponvi segrejte 1 žlico olja. Piščanca pecite, dokler ne porjavi, nato ga dajte na krožnik. V ponev dodajte preostalo olje, čebulo in česen ter vse še 5 minut pražite. Dodajte narezane jurčke in divje gobe ter pecite 2 minuti. Odcedite tekočino, ki ste jo shranili prej, in jo skupaj s piščančjo osnovo dolijte v ponev. Naj zavre. Počakajte, da začnejo nastajati mehurčki in se tekočina zmanjša za polovico. Dodajte smetano in piščanca ter 2 minuti kuhajte na nizki temperaturi. Dodajte vorčestrsko omako, limonin sok in pehtran. Kuhajte še od 2 do 3 minute, dokler piščanec ni popolnoma kuhan. Začinite po okusu, nato vmešajte še papriko.





# 3: Drugo tromesečje

## Drugo tromesečje: ko v vas življenje kar kipi

Drugo tromesečje je v večini primerov najbolj prijetno obdobje nosečnosti. Jutranja slabost bi morala biti le še oddaljen spomin (zdaj vas muči bistveno manj kot v prvem tromesečju), veliko žensk ima tudi več energije. Nekaterim ženskam se celo poveča spolno poželenje! V tem času zarodek, oz. plod (fetus) raste hitreje (v treh mesecih lahko zraste do kar trikrat), začutile boste tudi, kako se giblje. Vaša prehrana bo v močno oporo najrazličnejšim razvojnim mejnikom, saj se bodo v tem času začele razvijati otrokove kosti in sluh – morda se bo že odzival na vaš glas. Še naprej se dobro prehranjujte, zavoljo obeh.

## Kakšni hrani je treba dati prednost v drugem tromesečju

Marsikateri nosečnici se v tem obdobju poveča apetit. Namesto da bi se ukvarjali s tem, kako zaužiti dovolj kalorij in hranil, se boste morda morali boriti z brzdanjem do požrešnosti povečanega apetita, včasih tudi po manj zdravi hrani. Če boste pojedli več hrane, kot je potrebujete, in se posledično preveč zredili, bo morda plod večji, povečalo pa se bo tudi tveganje za razvoj sladkorne bolezni med nosečnostjo. V nadaljevanju si preberite več nasvetov, kako obvladovati apetit med drugim tromesečjem.

Pri plodu se razvijajo kosti in drugi telesni organi, kot so npr. oči in ušesa, oba pa pridobivata na telesni teži, zato morate zaužiti več hranil kot kdaj koli. Še naprej se uravnoteženo prehranjujte, kot je opisano v prvem poglavju, in si s tem zagotovite dovolj kalcija, beljakovin, železa in drugih hranil, ki so v drugem tromesečju odločilnega pomena.

Med drugim tromesečjem bo verjetno treba zamenjati garderobo – opazili boste, kako se vam bo (v nekaterih primerih res močno) postopoma povečeval trebuh, zato bodo morale vaše najljubše kavbojke za nekaj časa romati nazaj v omaro. V tem času se lahko pojavijo tudi neprijetne nosečniške nadloge, npr. zaprtje. V nadaljevanju si preberite, kako jih lahko obvladate, obenem pa tudi poskrbite za spremembo telesne podobe, ki lahko gre z roko v roki s postavo, ki se v tem času naravnost razcveta.

## Vi in vaš zarodek v drugem tromesečju

### Vi

*Srčni utrip se vam je povečal za neverjetnih 14.000 udarcev na dan.*



*Med drugim tromesečjem se pogosto poveča raven energije v telesu, vendar naj vas ne zamika, da bi izpuščali obroke. Redni obroki in vmesni prigrizki so še vedno osnovni način vašega prehranjevanja.*



*Če ste imeli na začetku nosečnosti zdravo telesno težo, je v drugem in tretjem tromesečju „zdravo“ pridobiti približno od 1,4 do 1,8 kg telesne teže na mesec.*

### Vaš plod

*Plod se še vedno razvija, v drugem tromesečju začne rasti hitreje.*

*V 20. tednu nosečnosti že lahko brca, maha z rokami in grabi s prstki.*



*Otrok potrebuje kalcij za razvoj močnih kosti in zob. Ker se hitro razvija, so zanj odločilnega pomena tudi beljakovine.*



*V 24. tednu nosečnosti meri plod že približno 23 cm in tehta manj kot 1 kg.*

## Težave pri prehranjevanju

### Oj, ti veličastna hrana!

Če ste se v prvem tromesečju borili z jutranjo slabostjo, boste morda v drugem tromesečju, ko se vam bo povečal

A top-down view of a green roof garden. The image shows a dense arrangement of various succulents and mosses. On the left, there are clusters of small, rounded, green succulents. In the center, there are larger, more prominent green succulents with rounded, overlapping leaves. On the right, there are thin, green, needle-like plants, possibly mosses or small ferns, growing in a more vertical orientation. The overall color palette is dominated by various shades of green, from bright lime to deep forest green, with some darker, almost black, spots scattered throughout, likely due to the presence of moss or small insects. The text 'Rdeče meso' is overlaid in the center in a white, stylized font.

# Rdeče meso

## ZA 6 POLPET:

### PRIMERNO ZA ZAMRZOVANJE

50 g svežih krušnih drobtin  
250 g puste zmlete govedine  
1 veliko rdečo čebulo,  
narezano na drobne kocke  
2 žlički dijonske gorčice  
1 žličko domače  
paradižnikove mezge  
1 žlico vorčestrške omake  
1 žličko sojine omake  
50 g naribanega parmezana  
1 žlico sesekljanega svežega  
timijana  
sol in poper

Za peko v ponvi:  
navadno moko, s katero  
prekrijemo polpete z obeh  
strani  
2 žlici sončničnega olja

Za peko na žaru:  
kos masla  
1 žličko kvasovega ekstrakta  
(po želji)

# Annabeline polpetke



★ V mešalnik dajte vse sestavine, razen začimb. Dobro mešajte, dokler se vse sestavine med seboj ne povežejo. Preložite v skledo, nežno začinite s soljo in poprom ter oblikujte 6 polpetk.

★ Če boste pekli v ponvi na štedilniku, jih rahlo pomokajte v navadni moki. V ponvi segrejte olje in polpete pecite 3–4 minute na vsaki strani, dokler ne pozlatijo in niso popolnoma pečene.

★ Če boste pekli na žaru, žar segrejte in ga prekrijte s folijo. Polpete položite na žar, posujte jih z malo masla in kvasovim ekstraktom (po želji) ter približno 5 minut pecite na žaru na vsaki strani, oziroma dokler polpete niso popolnoma pečene.

## Namig:

Jedi, ki vsebujejo mleto meso (npr. polpete, klobasice ipd.), morajo biti popolnoma skuhane oziroma pečene, saj v njih ne sme biti rožnatega mesa, soka ali krvi.





# Stvarno kazalo

- ameriški orehi 152, 162–163  
aminokisliline 10–12  
ananas 128  
anemija, pomanjkanje železa  
122–123  
apetit 70–71
- banana  
kruh z 36–37  
smoothie iz jagodičevja in 150  
smoothie iz manga in 150
- brancin  
z ingverjem in mlado čebulo 117  
s krompirjem in timijanom 95
- brûlée, jagodni 172–173  
burritosi, za zajtrk 47–48
- cink 19  
„crème brûlée“ podoben jagodni  
posladek 172–173  
kari, piščančji 54–55
- čaj iz malinovitih listov 126  
česa se izogibajte 25–28, 123
- dojenček  
prihod 127, 164–165  
spol 10  
dojenje 164–165  
dopolnila 20, 31, 74  
drugo tromesečje 70–74
- fajitas, goveji 86–87  
fileti morskega lista s špinačo 98  
fižol, paradižnik in bazilika 90–91  
folna kislina 6–7, 16, 22, 31
- gazpacho 134–135  
glikemični indeks (GI) 71–72
- gobe  
s pehtranovo omako 84–85  
s piščancem 50–51  
pečene testenine s piščancem 52  
pikantne 42–43  
quesadille z gobami in sirom 155
- golaž, madžarski 80–81  
golostebelni sladki koren 28
- govedina  
Annabeline polpetke 83  
fajitas 86–87  
file z omako iz gob in pehtrana  
84–85  
hitro popečen tanek zrezek  
z omako iz čebule in timijana 77  
madžarski golaž 80–81  
mesne kroglice 88–89  
na hitro popražena mehka 78–79  
stroganov 82  
tagine 76
- grah  
kičeri iz lososa in 112–113  
rižota z muškatno bučo in  
142–143
- granita, limonina 176
- humus, z rdečimi paprikami 160
- Indeks telesne mase (ITM) 9  
izguba telesne teže 165–166
- jabolko(a)  
misliji z in lešniki 40–41  
palačinke, in rozine 46
- jagnjetina  
kofta kebabi 92  
pečena rebra 90–91  
jedi s špinačo 98, 138
- jetra 123
- jod 31
- jutranja slabost 24, 29, 32–33
- juhe  
gazpacho 134–135  
hladna paradižnikova 131  
rahlo začinjena iz leče in  
muškatne buče 139  
Vichysoisse 131
- kajenje 7  
kako kuhamo hrano 21  
kako shranjujemo hrano 20–21, 127  
kalcij 18, 120, 164  
kalčki 28  
kebabi  
jagnječji kofta 92





Annabel Karmel je britanska avtorica uspešnic o prehrani dojenčkov in otrok. Je najbolj priznana avtorica knjig o starševstvu in strokovnjakinja za pripravljanje slastnih zdravih otroških obrokov, za katere v kuhinji ni več treba preživeti številnih nepotrebnih ur.

To je že Annabelina 27. knjiga. Je mati treh otrok, izpod njenega peresa pa so nastali tudi splošni, svetovno znani vodniki za hranjenje dojenčkov in malčkov: **Velika paparica za male papavčke**, zatem **100 najboljših kašic** in **100 najboljših prstolizov**. Vse tri knjige so prevedene v slovenščino in so že vrsto let dragoceni priročniki naših mamic. Imajo pa tudi številne slovenske pre- in posnemovalce. Po svetu je bilo prodanih več kot 5 milijonov izvodov njenih del, Velika paparica za male papavčke pa se redno pojavlja na lestvicah med petimi najbolje prodajanimi kuharicami.

Annabel si nadvse želi, da bi izboljšala prehranjevanje otrok. Dobri hrani ni zavezana samo s svojimi knjigami, ampak je pripravila tudi odlično serijo vnaprej pripravljenih jedi za otroke. Serija je namenjena staršem, ki so ves čas v pogonu, pa vseeno hočejo hitro pripraviti hranljivo hrano za svoje otroke. Povezala se je tudi z Disneyjem – pripravila sta serijo zdravih prigrizkov in zbirko kuhinjskih pripomočkov za pripravo dojenčkovih obrokov.

Njene jedi so na voljo tudi v najbolj priljubljenih turističnih okoliših Velike Britanije, vključno z Legolandom, Thorpe Parkom, Alton Towersom, in v eni od največjih verig počitniških letovišč Butlins. Leta 2009 je za otroške obroke prejela prestižno nagrado „Odličnost v prehrani za gostinske in hotelske delavce“ (ang. Caterer and Hotelkeeper Excellence in Food). Istega leta je prejela še nagrado za življenjske dosežke (ang. Lifetime Achievement Award) na podelitvi nagrad „Nagrade za matere in dojenčke“ (Mother and Baby Awards).

Njena zelo priljubljena spletna stran [www.annabelkarmel.com](http://www.annabelkarmel.com) ima več kot 120.000 članov, zabeleženih je približno 200.000 obiskov na mesec (pri nas je to [www.paparica.si](http://www.paparica.si), ki ima tudi svoj Klub paparica z več tisoč

člani). Na njej najdejo starši veliko splošnih informacij: od prehranjevanja med nosečnostjo pa tja do odstavljanja in prvih živil za otroke. Annabelina spletna stran, kot tudi naša [www.paparica.si](http://www.paparica.si) s številnimi recepti za dojenčke, otroke in odrasle, vsebuje tudi informacije o različnih možnostih in vidikih prehranjevanja. Po izdaji knjige *Jem za dva* bo omenjena spletna stran objavljala tudi zanimive prispevke za nosečnice, s poudarkom na prehrani.

Annabel ima TV-oddajo z naslovom *Annabel's Kitchen*, ki jo predvajajo na CITV in ITV1, na voljo pa je tudi na DVD-ju.

Pripravila je aplikacijo na iPhonu – *Annabel's Essential Guide to Feeding your Baby & Toddler* –, v kateri starši izvejo vse potrebno glede prehrane dojenčkov in malčkov. Aplikacija, ki ima več kot 100 receptov in videovodnike po posameznih korakih, je kot naročena za starše, ki kdaj pa kdaj potrebujejo pomoč.

Annabel je leta 2006, ob rojstnem dnevu britanske kraljice, prejela naslov MBE (ang. Member of the Order of the British Empire) za izjemno delo na področju otroške prehrane.

## Knjige Annabel Karmel v slovenščini



### 100 NAJBOLJŠIH KAŠIC

100 okusnih jedi za zdrave in zadovoljne najmlajše papavčke

Izjemna knjiga, ki ne ponuja le sto najboljših receptov za kašice, ampak nudi mamicam številne nasvete za polnovredno prehranjevanje njihovih najmlajših papavčkov potem, ko jih nehajo dojeti.



### 100 NAJBOLJŠIH PRSTOLIZOV

100 okusnih jedi za zdrave in zadovoljne papavčke

Zbirka poželjivih in hranljivih prstolizov, ki so primerni tako za najmlajše otročke kot za malčke, predstavlja 100 receptov za hitro in enostavno pripravo. Vključujejo okusne sveže sadne ledene lučke, ribje in surove zelenjavne palčke s pomako, piščančja bedra, zavitke in kolačke - te slastne jedi ne uvajajo vašega otroka samo v nove teksture in okuse, ampak poskrbijo za to, da se razvija v zdravega, zadovoljnega in srečnega otroka.



### VELIKA PAPANICA ZA MALE PAPANČKE

Več kot 200 receptov za hitro pripravo preprostih in zdravih jedi

Od prvega izida leta 1991 je izšlo že nešteto izdaj po vsem svetu, med drugim tudi pri nas prvič leta 1997. Recepti, ki jih ponuja, so rezultat avtoričinih premišljenih preučevanj in mnenj njenih otrok, ki so o njih izrazili svoje zadovoljstvo. Večina receptov je splošno uporabnih, kar pomeni, da te jedi uživajo tudi starejši ljudje, torej kar vsa družina. V tem je tudi največji čar te praktične kuharice.

*"Vsaka mamica, ki v kuhinji še nima vsaj ene od njenih knjig ... naj ne izgublja časa in to popravi." The Sunday Times*

*"Slovenci smo s to knjigo dobili eno do sedaj najboljših kuharskih knjig za dojenčke in malčke. Kuharico za hitre, preproste in zlasti zdrave jedi bi morala prebirati vsaka mamica."*

Dr. Dražigost Pokorn, iz ocene 1. izdaje Velike paparice za male papavčke (Debora, 1997).

V tej popolnoma novi, ilustrirani izdaji je Annabel v celoti prenovila svoje slastne recepte z novimi jedmi, novimi nasveti in namigi ter s čudovitimi barvnimi fotografijami. Poleg tega boste v knjigi našle tudi tabele z jedilniki, s katerimi boste prihranile veliko časa in ki vam bodo pomagali načrtovati obroke in nakupovati. S tem delom na kuhinjski polici boste svojemu otročičku omogočile lep in zdrav začetek življenja.



### JEM ZA DVA

Popoln prehranski vodnik med nosečnostjo in po njej

Nasveti za zdravo nosečnost ter okrog 100 receptov za prehrano v nosečnosti in po rojstvu otroka.

[www.Paparica.si](http://www.Paparica.si)

Spletna stran o prehrani dojenčkov, malčkov in mamic.

Klub  
Paparica