

Ø^aØ^oØ^oÛŒÙ‡ Û^{3/4}ÛŒØ´ Ø§Ø²
Ø^oØ§Ø±Ø⁻Ø§Ø±ÛŒ - Ú‡Ú⁻Ù[^]Ù‡Ù‡ Û...Ù[^]Ø§Ø⁻
Ù...Ø^oØ^oÛŒ Û...Ù[^]Ø±Ø⁻ Û‡ÛŒØ§Ø²Ø^aØ§Ù‡
Ø±Ø§ Ø⁻Ø±ÛŒØ§Ù•Ø^a Ú©Ù‡ÛŒØ⁻Øÿ

چگونه مواد مغذی مورد نیازتان را دریافت کنید

برخی از این مواد را به لیست خرید خود اضافه کنید و بدنتان را برای یک بارداری سالم آماده کنید

منابع

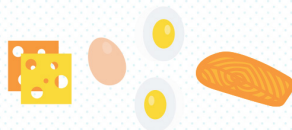
چه چیزی؟

فولیک اسید



- مکمل حاوی ۴۰۰ میکروگرم فولیک اسید
- انواع سبزیجات

ویتامین B12



- قیله ماهی آزاد
- تخم مرغ
- پنیر

ویتامین B6



- تخم مرغ
- انواع نان
- هویج
- بادام زمینی
- موز

ویتامین A



- سیب زمینی شیرین
- اسفناج
- کلم پیچ

آهن



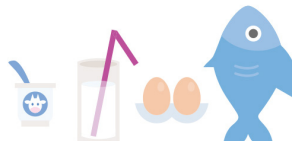
- گوشت گاو
- عدس
- بیلات صبحانه غنی شده
- لوبیا قرمز

زینک



- گوشت خرنجک
- نخود
- استیک گوشت

پد



- ماهی سفید
- تخم مرغ
- شیر
- ماست ساده