ØªØºØ°ÛŒÙ‡ Ù¾ÛŒØ´ Ø§Ø²
Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ - Ú†Ú¯ÙˆÙ†Ù‡ Ù…ÙˆØ§Ø¸Ø¨
Ù…ØºØ°ÛŒ Ù…ÙˆØ±Ø¯ Ù†ÛŒØ§Ø²Øª
Ø±Ø§ Ø¯Ø±ÛŒØ§Ø¨Ù…Øª 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

چه چیزی؟	منابع

فولیک اسید



- مکمل حاوی ۴۰۰ میکروگرم فولیک اسید
- انواع سیزجات

ویتامین B۱۲



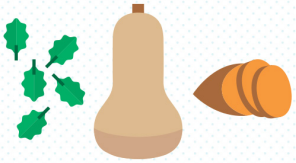
- فیله ماهی آزاد
- تخم مرغ
- پنیر

ویتامین B۶



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

ویتامین A



- سیب زمینی شیرین
- اسفناج
- کلم پیچ

آهن



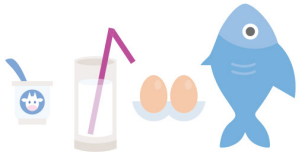
- گوشت گاو
- عدس
- غلات صبحانه غنی شده
- لوبیا قرمز

زینک



- گوشت خرچنگ
- نخود
- استیک گوشت

ید



- ماهی سفید
- تخم مرغ
- شیر
- ماست ساده