

Förslag på 1 dags mat för gravida med hög vikt/hög viktuppgång

Frukost

2,5 dl lättfil, lättyoghurt, lättmjök eller alternativ
1 dl osötade flingor/musli/gryn
1,5 dl bär eller 1 frukt



1 grov smörgås
pålägg – gärna bredbart fisk (ex böcklingpastej, makrill i tomatsås)
grönsak (paprika, tomat, gurka, groddar, salladsblad)
ev 1 ägg



(frukosten kan gärna delas upp på 2 tillfällen, t ex smörgåsen tas med till jobbet)

Mellanmål

1 frukt



Lunch

En portion lagad varm eller kall mat enligt Tallriksmodellen:

1 portion (ca 100-150 g) fisk/fågel/lamm/nöt/gris/annat kött eller vegetariskt (*protein*)
2 potatis eller 2 dl ris/pasta/bulgur/quinoa/matvete/matkorn eller dylikt – eller 2 skivor bröd (*kolhydrater*)
Grönsaker i fri mängd – sparsamhet med sås/dressing

*Börja gärna med att lägga på grönsaker
därefter protein
och sist kolhydrater*



Mellanmål

1 frukt



Middag

En portion lagad varm eller kall mat enligt Tallriksmodellen, se lunch



Mellanmålsförslag

2 knäcke med bra pålägg
1 glas lättmjök/lättfil/lättyoghurt/smoothie...
grönsak/frukt



*Denna mat ger dig dagsbehovet av de näringsämnen du behöver under graviditeten
Variera intaget och tänk på portionsstorleken*

Fisk i någon form rekommenderas 2-3 gånger i veckan

Titta efter nyckelhål och liknande när du handlar eller äter ute

Njut av maten och frossa i grönsaker och frukt!

