

پیشنهاد غذا در 1 روز برای بارداری که وزن شان بالاست یا وزن شان زیاد بالا می رود

صبحانه



2/5 دسیلیتر فیلمیولک (filmjöl) کم چربی، ماست کم چربی، شیر کم چربی یا مشابه آن

1 دسیلیتر غلات صبحانه/موسلی (musli)/دانه های گیاهی

1/5 دسیلیتر توت و تمشک یا 1 عدد میوه

1 ساندویچ با نان دانه درشت

روی ساندویچ – ترجیحاً ماهی پهن شدنی (مثل پته شاه ماهی "böckling"، ماکریل در سُس گوجه فرنگی)

سبزیجات (فلفل دلمه ای، گوجه فرنگی، خیار، جوانه های گیاهی، برگ کاهو)

احتمالاً 1 تخم مرغ



(صبحانه را می توان ترجیحاً به 2 قسمت تقسیم کرد، مثلاً ساندویچ را با خود به محل کار بُرد)

وعدۀ بین غذا



یک عدد میوه

نهار

یک پُرس غذای گرم پخته یا غذای سرد مطابق الگوی بشقاب:

1 پُرس (حدود 100 تا 150 گرم) ماهی/پرندۀ/گوشت گوسفند/گاو/خوک/گوشت دیگر یا غذای گیاهی (پروتئینی)

2 عدد سیب زمینی یا 2 دسیلیتر برنج/ماکارونی/بلغور/کوتینووا/غلات غذائی یا مشابه آن – یا دو بُرش نان (هیدراتهای کرئین)

سبزیجات با مقدار آزاد – از سُس و سُس های سالاد کمتر استفاده شود



ترجیحاً اول سبزیجات را در بشقاب بچینید

سپس مواد پروتئینی

و دست آخر هیدراتهای کرئین

وعدۀ بین غذا



یک عدد میوه

شام

یک پُرس غذای گرم پخته یا غذای سرد مطابق الگوی بشقاب



وعدۀ بین غذا



2 تکه نان خشک با رو نانی خوب
1 لیوان شیر کم چربی/فیلمیولک کم چربی/ماست کم چربی/اسموتی (smoothie)...

سبزیجات/میوه

این غذاها نیاز روزانه شما به مواد مغذی را در دروان بارداری تأمین می کنند.

مواد غذائی متنوع بخورید و اندازه و حجم پُرس غذا را در نظر داشته باشید.

ماهی در انواع مختلف هفته ای 2 تا 3 مرتبه توصیه می شود

هنگام خرید مواد غذائی یا غذا خوردن بیرون از خانه به علامت "سوراخ کلید" و علائم مشابه آن توجه کنید.



از غذا لذت ببرید و تا جایی که می توانید سبزیجات و میوه جات بخورید!

