

مقترحات بشأن غذاء يوم واحد للحوامل مرتفعات الوزن/مرتفعات زيادة الوزن

الفطور

2.5 ديسيلتر من الحليب الحامض خفيف الدسم «lättfil» أو لبن الزبادي خفيف الدسم «lättoghurt» أو الحليب خفيف الدسم أو البدائل
ديسيلتر من الكورنفلِكس/الموسلي «müsli»/الحبوب المجروشة غير مُحَلَّاة
1.5 ديسيلتر من التوت أو حبة فاكهة واحدة



سندويتش واحد من الخبز الأسمر
حشو السندويتش - ويُحبذ أن يكون السمك القابل للدهن (مثلاً: ، سمك السلمون المدخن، سمك الإسقمري بصلصة الطماطم)
الخضروات (الفلفل، الطماطم، الخيار، بزاعم النباتات، أوراق الخس)
وقد يُضاف إليها بيضة واحدة
(ويُحبذ تقسيم الفطور إلى وجبتين، مثلاً اصطحاب شطيرة إلى العمل)

الوجبة الخفيفة

فاكهة واحدة



الغداء

وجبة من الطعام المطبوخ الساخن أو البارد وفقاً لنموذج طبق الطعام «Tallriksmodellen»:
الوجبة الأولى (حوالي 100-150 جراماً) سمك/طيور/خروف/بقر/خنزير أو نوع لحم آخر أو وجبة نباتية (بروتين)
قطعتا بطاطا أو 2 ديسيلتر من الأرز/الباستا/البرغل/الكينوا «quinoa»/قمح الطعام/ذرة الطعام أو ما شابهه - أو شريحتان من الخبز
(الكربوهيدرات)
كمية غير محددة من الخضار - قلة من الصلصة/صلصة السلطات الجاهزة



يُحبذ أن تبدئي بإضافة الخضروات
وبعد ذلك البروتين
وأخيراً الكربوهيدرات

الوجبة الخفيفة

فاكهة واحدة



العشاء

وجبة من الطعام المطبوخ الساخن أو البارد وفقاً لنموذج طبق الطعام «Tallriksmodellen»:



الوجبة الخفيفة

قطعتان من الخبز الناشف «knäcke» وعليهما إضافة جيدة
كوب واحد من الحليب خفيف الدسم/الحليب الحامض خفيف الدسم «lättfil»/لبن الزبادي خفيف الدسم «lättoghurt»/عصير السّمُودي
...«smoothie»
الخضروات/الفواكه



يمنحك هذا الغذاء احتياجاتك اليومية من المواد الغذائية التي تحتاجين إليها أثناء الحمل. تَوَعِي أَعْدِيَتِكَ وانتبهي إلى مقدار الوجبة.
ويوصي بتناول السمك على شكل من الأشكال 2-3 مرات أسبوعياً
ابحث عن علامة ثقب المفتاح وما شابهها عند التسوق أو تناول الطعام خارج المنزل.
استمتعي بالطعام واتكن شهيتك مفتوحة على الخضروات والفاكهة!

