

Primärvårdens dietistenhet
Regionhälsan, Västra Götalandsregionen
2025-02-24

Förslag på 1 dags mat för gravida

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 gärna efter nyckelhål och liknande när du handlar eller äter ute. Njut av maten och frossa i grönsaker och frukt!

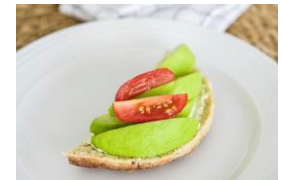
Frukost

- 2,5 dl fil, yoghurt, mjölk eller alternativ
- 1 dl müsli/flingor/gryn
- 1,5 dl bär eller 1 frukt



1 grov smörgås

- Pålägg: gärna fisk (ex tonfisk, makrill i tomatsås)
- Grönsak (paprika, tomat, gurka, groddar, salladsblad)
- Eventuellt 1 ägg



Frukosten kan gärna delas upp på 2 tillfällen, t.ex. smörgåsen tas med till jobbet.

Mellanmål

1 frukt

Lunch

1 portion mat enligt Tallriksmodellen:

- Varm eller kall mat, middagsrester, blandad sallad etc.
- Fisk, kött eller vegetariskt, variera däremellan!



Bild: Livsmedelsverket

Mellanmål

1 frukt

Middag

Som lunch, enligt Tallriksmodellen.

Börja gärna med att lägga på grönsaker, därefter protein (t.ex. kött/fisk/ägg/vegetariskt), till sist kolhydrater (potatis/ris/pasta/bulgur/matvete/bröd etc).

Förslag på mellanmål

- 2 knäckebröd med bra pålägg (t.ex. skinka, kalkon, hårdost, ägg, keso, hummus eller färskost).
- 1 glas mjölk/fil/yoghurt
- Grönsak

