

Primärvårdens dietistenhet  
Regionhälsan, Västra Götalandsregionen  
2025-02-24

# Förslag på 1 dags mat för hälsan och vikten

Denna mat ger dig dagsbehovet av de näringsämnen du behöver under graviditeten. Variera intaget och tänk på portionsstorleken. Fisk i någonform rekommenderas 2–3 gånger i veckan. Titta efter nyckelhål och liknande när du handlar eller äter ute.

## Frukost

- 2,5 dl lättfil, lättyoghurt, lättmjölk eller alternativ
- 1 dl osötade flingor/müsli/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 lagad mat. varm eller kall mat enligt Tallriksmodellen:

- 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).
- Grönsaker i fri mängd. Sparsamhet med sås/dressing.

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

---

## Mellanmål

1 frukt

## Middag

Som lunch, enligt Tallriksmodellen.

## Förslag på mellanmål

- 2 knäckebröd med bra pålägg (t.ex. hårdost (10-17%, skinka, kalkon, keso, ägg, färskost eller hummus)
- 1 glas lättmjölk/lättfil/lättyoghurt/smoothie
- Grönsak/Frukt



