

Primärvårdens dietistenhet

Regionhälsan, Västra Götalandsregionen

2025-02-24

Förslag på en dags mat för gravida med behov av extra energi

Denna mat ger dig dagsbehovet av de näringsämnen du behöver under graviditeten. Variera intaget från Kostcirkelns alla grupper. Fisk i någon form rekommenderas 2–3 gånger i veckan. Du som lätt blir mätt kan äta små mål oftare.

Frukost

- Fil, yoghurt, mjölk eller alternativ (välj med högre fetthalt)
- Müsli eller gryn
- Bär eller frukt

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



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

Mellanmål

- Yoghurt/milkshake/smoothie
 - Torkad frukt, nötter, mandel, frön
 - Smörgås
-



Bild: Livsmedelsverket

Lunch

Lagad mat enligt Tallriksmodellen:

- Varmt eller kall mat/middagsrester/blandad sallad etc.
- Fisk/kött/vegetariskt, variera däremellan.
- Sås och/eller dressing

Mellanmål

- Grekisk yoghurt/milkshake/smoothie
- Torkad frukt, nötter, mandel, frön
- Smörgås

Middag

Som lunch, enligt Tallriksmodellen.

Förslag på mellanmål

- Knäckebröd med pålägg (ex makrill i tomatsås, hummus, mosad avokado, jordnötssmör, tahini, ägg och majonnäs, ost, färskost)
- Mjök/fil/grekisk yoghurt
- Grönsak



