

Patientmaterial

Förslag på en dags mat för gravida med BMI <19

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

Lunch

Lagad mat enligt Tallriksmodellen:

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



Bild från
livsmedelsverket.se

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)
- Mjölk/fil/grekisk yoghurt
- Grönsak

