

Patientmaterial

En dags mat för hälsan och vikten för dig som är gravid med BMI >25

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 efter nyckelhål och liknande när du handlar eller äter ute.

Frukost

- 2,5 dl lättfil, lättyoghurt, lättmjolk

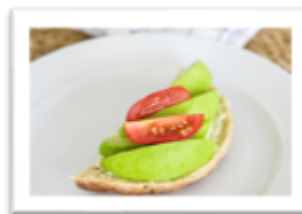
Växtbaserat: Viktigt välja de vitamin- och mineralberikade sorterna

- 1 dl osötade flingor/müsli/gryn
- 1,5 dl bär eller 1 frukt



1 grov smörgås

- Pålägg: prova gärna variera med fiskpålägg, avokado, kalkon
- 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 potatisar 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/kvällsmål

- 1-2 knäckebröd med magert och näringsrikt pålägg. Exempel på pålägg: mager hårdost, färskost, hummus, skinka, kalkon, keso, ägg, makrill/sardiner i konserv
- 1 glas lättmjölk/lättfil/lättyoghurt/smoothie
- Grönsak/Frukt