

Patientmaterial

## En dags mat för hälsan och vikten för dig gravid med BMI 19-25

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 gärna efter nyckelhål och liknande när du handlar eller äter ute.

### Frukost

- 2,5 dl fil, yoghurt, mjölk



Växtbaserat: Viktigt välja de vitamin- och mineralberikade sorterna

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

1 grov smörgås



- Påläggs: prova gärna variera med fiskpålägg, avokado, nötsmör
- 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/kvällsmål

- 2 knäckebröd med näringsrikt pålägg. Förslag på pålägg: hårdost, färskost, hummus, skinka, kalkon, keso, ägg, makrill/sardiner i konserv, avokado, ärtröra, leverpastej.
- 1 glas mjölk/fil/yoghurt
- Grönsak

