

En veckodag, gravida, månad 4–6 – 10,4 MJ (2475 kcal)

Här visas **ett exempel** på måltider under en dag för gruppen gravida månad 4–6. För varje måltid visas livsmedel eller maträtter med tillagade mängder och/eller råvara. Efter varje måltid visas näringsinnehållet med ett urval av näringsämnen, delvis olika för de olika måltiderna. Sist visas näringsinnehållet för hela dagen jämfört med de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012).

Under hela graviditeten behövs det mer näring men inte så mycket mer energi (kalorier). Månad 4–6 av graviditeten är det lagom att varje dag lägga till ett extra mellanmål med mjölk, bröd och frukt och ett litet mål grönsaker och ett glas vatten. Lägg till de extra måltiderna när det passar bäst under dagen.

E% = energiprocent anger hur många procent (%) av den totala energimängden som kommer från protein, fett och kolhydrat.

FRUKOST

Rågmjölsgröt	2,2 dl
Lingonsylt	2,25 msk
Lättnmjölk	1,5 dl
Grovt bröd m bordsmargarin	1 skiva, ca 30 g
Saltkött	1 skiva, ca 15 g
Paprika	1–2 ringar
Te med lättnmjölk	1 kopp



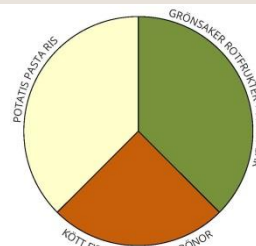
Byggstenar för frukost och mellanmål

NÄRINGSINNEHÅLL FRUKOST

Energi eller kalorier	405 kcal	Kostfiber	8 g, 4,7 g/MJ
Andel av dagsenergin	16 %	Kalcium	250 mg
Protein	16 g	Järn	2 mg
Fett	6 g		
Kolhydrater	66 g		

LUNCH

Nötfärsbiff	1–2 st, ca 100 g
Ratatouille	1,5 dl
Klyftpotatis	2–3 st, 180 g
Salladsbord <i>med kålrot, rödbeta, salladskål, majs, svarta bönor</i>	100 g, ca 2,9 dl
Vinägrett	Drygt 1 msk
Måltidsdryck – vatten	



Tallriksmodellen för lunch och middag

NÄRINGSINNEHÅLL LUNCH

Energi eller kalorier	595 kcal	Järn	4 mg
Andel av dagsenergin	24 %	Zink	6 mg
Protein	26 g	Vitamin C	105 mg
Fett	23 g	Vitamin D	2 µg
Mättat fett	5 g	Folat	190 µg
Kolhydrater	66 g		

MELLANMÅL

Rågsiktsbröd	1 skiva, ca 30 g
Mager leverpastej	1 msk, ca 15 g
Gurka	3–4 skivor
Grovt bröd m bordsmargarin	1 skiva, ca 30 g
Kikärtsröra	1 msk, ca 15 g
Paprika	1–2 ringar
Lättnmjölk	1 glas, ca 1,75 dl
Päron	1 st



Byggstenar för frukost och mellanmål

NÄRINGSINNEHÅLL MELLANMÅL

Energi eller kalorier	385 kcal	Kostfiber	10 g, 6,2 g/MJ
Andel av dagsenergin	16 %	Kalcium	260 mg
Protein	15 g	Vitamin C	20 mg
Fett	8 g	Järn	3 mg
Mättat fett	3 g		
Kolhydrater	58 g		



MIDDAG

Bräckt lax	105 g
Filsås med kryddgrönt	½ dl, ca 50 g
Kokt potatis	2–3 st, ca 180 g
Wokade grönsaker	100 g
Hallon och blåbär	2 dl, ca 120 g
Glass	1 dl, ca 50 g
Måltidsdryck – vatten	

Tallriksmodellen för lunch och middag

NÄRINGSINNEHÅLL MIDDAG

Energi eller kalorier	665 kcal	Järn	4 mg	
Andel av dagsenergin	27 %	Zink	2 mg	
Protein	33 g	20 E %	Vitamin C	75 mg
Fett	31 g	41 E %	Vitamin D	17 µg
Mättat fett	9 g	12 E %	Folat	160 µg
Kolhydrater	60 g	37 E %		

KVÄLLSMÅL

Knäcke	1 st, ca 12 g
Messmör	1 msk, ca 15 g
Paprika	1–2 ringar
Te med lättmjölk	1 kopp

NÄRINGSINNEHÅLL KVÄLLSMÅL

Energi eller kalorier	95 kcal	Protein	3 g	14 E %
Andel av dagsenergin	4 %	Fett	1 g	11 E %
		Kolhydrat	17 g	72 E %

EXTRA MÅLTIDER

Lättmjölk	1 glas, ca 1,75 dl
Fullkornsbröd m bordsmarg	1 skiva, ca 35 g
Mager ost max 17% fett	1 skiva, ca 10 g
Paprika	1–2 ringar
Apelsin	1 st

Morot, blomkål eller avokado	75 g
Vatten	

NÄRINGSINNEHÅLL EXTRA MÅLTIDER

Energi eller kalorier	325 kcal	Kostfiber	7 g, 5,0 g/MJ	
Andel av dagsenergin	13 %	Kalcium	364 mg	
Protein	14 g	17 E %	Vitamin C	89 mg
Fett	10 g	28 E %	Järn	2 mg
Mättat fett	3 g	8 E %		
Kolhydrat	40 g	49 E %		

NÄRINGSINNEHÅLL FÖR HELA DAGEN GRAVIDA MÅNAD 4–6 – 10,4 MJ (2475 kcal)

Näringsämnen	Hela dagen		NNR 2012
Energi eller kalorier	2475 kcal		2475 kcal
Protein	107 g	18 E%	15 E% (10–20 E%)
Fett	80 g	28 E%	32 E% (25–40 E%)
Mättat fett	22 g	8 E%	Max 10 E%
Essentiella fettsyror*	15 g	5 E%	5 E%
Alfa-linolensyra	4 g	1 E%	1 E%
Kolhydrat	308 g	51 E%	52 E% (45–60 E%)
Kostfiber	46 g	4,4 g/MJ	3 g/MJ
Kalcium	1290 mg		900 mg
Järn**	16 mg		Offentlig rekommendation saknas
Zink	16 mg		9 mg
Vitamin C	335 mg		85 mg
Vitamin D	22 µg		10 µg
Folat	580 µg		500 µg

* Essentiella fettsyror, som måste tillföras kroppen, är linolsyra (omega-6-fettsyra) och alfa-linolensyra (omega-3-fettsyra).

** Under graviditeten är behovet av järn extra stort. Det kan vara svårt att tillgodose detta behov enbart genom kosten, ofta behövs en komplettering med järntabletter. Rådgör med din barnmorska.

Kommentar till näringsinnehåll

Det är svårt att uppnå rekommenderade mängder av alla näringsämnen på en enstaka dag. Varje livsmedel innehåller sin specifika blandning av näringsämnen och ju mer varierat vi äter desto större är chansen att få i sig tillräckligt av alla näringsämnen som kroppen behöver.

På längre sikt, till exempel under en vecka, ska de rekommenderade mängderna av alla näringsämnen uppnås.

Det genomsnittliga näringsinnehållet i det aktuella exemplet ovan, (gravida månad 4–6), stämmer väl med de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012).