

En veckodag, gravida, månad 7–9 – 11,2 MJ (2675 kcal)

Här visas **ett exempel** på måltider under en dag för gruppen gravida kvinnor månad 7–9. 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 svenska nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012).

Under hela graviditeten behövs det mer näring men inte så mycket mer energi (kalorier). Månad 7–9 av graviditeten är det lagom att varje dag lägga till ett extra mellanmål med mjölk, bröd och frukt och ett extra mellanmål med fil eller yoghurt, frukt och flingor. 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

Havregrynsgröt	2,2 dl
Lingonsylt	2,5 msk
Lättmjölk	1,5 dl
Grovt bröd m bordsmargarin	1 skiva, ca 30 g
Rökt skinka	1 skiva, ca 15 g
Paprika	1–2 ringar
Te med lättmjölk	1 kopp



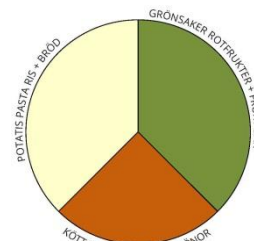
Byggstenar för frukost och mellanmål

NÄRINGSINNEHÅLL FRUKOST

Energi eller kalorier	430 kcal	Kostfiber	7 g, 3,9 g/MJ
Andel av dagsenergin	16 %	Kalcium	255 mg
Protein	17 g	Järn	3 mg
Fett	9 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>	105 g, ca 3 dl
Vinägrett	Drygt 1 msk
Knäcke med bordsmargarin	1 st, ca 12 g
Måltidsdryck – vatten	



Tallriksmodellen för lunch och middag

NÄRINGSINNEHÅLL LUNCH

Energi eller kalorier	675 kcal	Järn	5 mg
Andel av dagsenergin	25 %	Zink	6 mg
Protein	28 g	Vitamin C	110 mg
Fett	27 g	Vitamin D	2 µg
Mättat fett	6 g	Folat	20,5 µg
Kolhydrater	74 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
Mosad avokado	¼ st, ca 25 g
Tomat	1–2 skivor
Lättmjölk	1 glas, ca 1,75 dl
Clementin	1 st



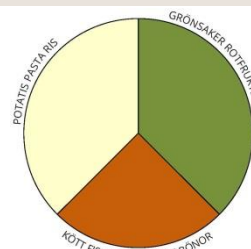
Byggstenar för frukost och mellanmål

NÄRINGSINNEHÅLL MELLANMÅL

Energi eller kalorier	355 kcal	Kostfiber	5 g, 3,3 g/MJ
Andel av dagsenergin	13 %	Kalcium	240 mg
Protein	14 g	Vitamin C	20 mg
Fett	11 g	Järn	3 mg
Mättat fett	3 g		
Kolhydrater	47 g		

MIDDAG

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



Tallriksmodellen för lunch och middag

NÄRINGSINNEHÅLL MIDDAG

Energi eller kalorier	635 kcal	Järn	4 mg
Andel av dagsenergin	24 %	Zink	2 mg
Protein	33 g	Vitamin C	75 mg
Fett	31 g	Vitamin D	17 µg
Mättat fett	9 g	Folat	165 µg
Kolhydrater	52 g		

KVÄLLSMÅL

Knäcke med bordsmargarin	1 st, ca 12 g
Mager ost max 17% fett	1 skiva, ca 10 g
Paprika	1–2 ringar
Te med lättmjölk	1 kopp

NÄRINGSINNEHÅLL KVÄLLSMÅL

Energi eller kalorier	115 kcal	Protein	5 g	19 E%
Andel av dagsenergin	4 %	Fett	5 g	41 E%
		Kolhydrat	10 g	37 E%

EXTRA MÅLTIDER

Fullkornsbröd m bordsmarg	1 skiva, ca 35 g
Kikärtsröra	1 msk, ca 15 g
Tomat	1–2 skivor
Lättmjölk	1, 75 dl
Äpple	1 st

Lättfil eller lättoghurt	1,5 dl
Kiwi	1 st
Flingor	2 dl

NÄRINGSINNEHÅLL EXTRA MÅLTIDER

Energi eller kalorier	500 kcal	Kostfiber	10 g, 4,8 g/MJ
Andel av dagsenergin	19 %	Kalcium	460 mg
Protein	21 g	Vitamin C	90 mg
Fett	8 g	Järn	5 mg
Mättat fett	2 g		
Kolhydrat	79 g		

NÄRINGSINNEHÅLL FÖR HELA DAGEN GRAVIDA MÅNAD 7–9 – 11,2 MJ (2675 kcal)

Näringsämnen	Hela dagen		NNR 2012
Energi eller kalorier	2695 kcal		2675 kcal
Protein	118 g	18 E%	15 E% (10–20 E%)
Fett	90 g	30 E%	32 E% (25–40 E%)
Mättat fett	24 g	8 E%	Max 10 E%
Essentiella fettsyror*	19 g	6 E%	5 E%
Alfa-linolensyra	4 g	1 E%	1 E%
Kolhydrat	329 g	50 E%	52 E% (45–60 E%)
Kostfiber	45 g	4,0 g/MJ	3 g/MJ
Kalcium	1435 mg		900 mg
Järn**	20 mg		Offentlig rekommendation saknas
Zink	18 mg		9 mg
Vitamin C	335 mg		85 mg
Vitamin D	24 µg		10 µg
Folat	705 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 7–9), stämmer väl med de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012).