

En veckodag, gravida, månad 1-3 – 9,4 MJ (2250 kcal)

Här visas **ett exempel** på måltider under en dag för gruppen gravida månad 1-3. 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 1-3 av graviditeten är det lagom att varje dag lägga till ett glas mjölk och en liten frukt. Lägg till det extra målet 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
Äppelmos	2 msk
Lättnmjölk	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 lättnmjölk	1 kopp



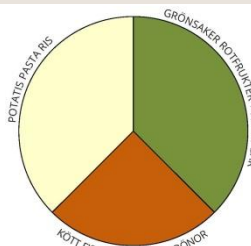
Byggstenar för frukost och mellanmål

NÄRINGSINNEHÅLL FRUKOST

Energi eller kalorier	440 kcal	Kostfiber	6 g, 3,3 g/MJ
Andel av dagsenergin	19 %	Kalcium	250 mg
Protein	17 g	Järn	3 mg
Fett	9 g		
Kolhydrater	69 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>	90 g, ca 2,6 dl
Vinägrett	1 msk



Tallriksmodellen för lunch och middag

Måltidsdryck – vatten

NÄRINGSINNEHÅLL LUNCH

Energi eller kalorier	580 kcal	Järn	4 mg
Andel av dagsenergin	26 %	Zink	6 mg
Protein	22 g	Vitamin C	105 mg
Fett	22 g	Vitamin D	2 µg
Mättat fett	5 g	Folat	185 µg
Kolhydrater	65 g		

MELLANMÅL

Rågsiktsbröd	1 skiva, ca 30 g
Mager leverpastej	1 msk, ca 15 g
Gurka	3-4 skivor
Fullkornsbröd m bordsmarg	1 skiva, ca 35 g
Mosad avokado	¼ st, ca 25 g
Tomat	1-2 skivor
Lättnmjölk	1 glas, ca 1,75 dl
Apelsin	1 st



Byggstenar för frukost och mellanmål

NÄRINGSINNEHÅLL MELLANMÅL

Energi eller kalorier	385 kcal	Kostfiber	7 g, 4,4 g/MJ
Andel av dagsenergin	17 %	Kalcium	280 mg
Protein	14 g	Vitamin C	60 mg
Fett	11 g	Järn	2 mg
Mättat fett	2 g		
Kolhydrater	55 g		



MIDDAG

Bräckt lax	105 g
Filsås med kryddgrönt	½ dl, ca 50 g
Kokt potatis	2–3 st, ca 180 g
Wokade grönsaker	90 g
Hallon och blåbär	2 dl, ca 120 g
Gräddfil	½ dl
Måltidsdryck – vatten	

Tallriksmodellen för lunch och middag

NÄRINGSINNEHÅLL MIDDAG

Energi eller kalorier	630 kcal	Järn	4 mg	
Andel av dagsenergin	28 %	Zink	2 mg	
Protein	33 g	21 %	Vitamin C	75 mg
Fett	31 g	44 E%	Vitamin D	17 µg
Mättat fett	9 g	12 E%	Folat	160 µg
Kolhydrater	51 g	33 E%		

KVÄLLSMÅL

Knäcke m bordsmargarin	1 skiva, 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	5 %	Fett	5 g	41 E%
		Kolhydrat	10 g	37 E%

EXTRA MÅL

Lättmjölk	1 glas, ca 1,75 dl
Frukt	1 liten eller ½ styck

NÄRINGSINNEHÅLL EXTRAMÅL

Energi eller kalorier	105 kcal	Protein	7 g	26 E%
Andel av dagsenergin	5 %	Fett	1 g	10 E%
		Kolhydrat	15 g	60 E%

NÄRINGSINNEHÅLL FÖR HELA DAGEN GRAVIDA MÅNAD 1–3 – 9,4 MJ (2250 kcal)

Näringsämnen	Hela dagen	NNR 2012
Energi eller kalorier	2255 kcal	2250 kcal
Protein	102 g	15 E% (10–20 E%)
Fett	79 g	32 E% (25–40 E%)
Mättat fett	21 g	Max 10 E%
Essentiella fettsyror*	15 g	5 E%
Alfa-linolensyra	4 g	1 E%
Kolhydrat	265 g	52 E% (45–60 E%)
Kostfiber	36 g	3 g/MJ
Kalcium	1220 mg	900 mg
Järn**	14 mg	Offentlig rekommendation saknas
Zink	15 mg	9 mg
Vitamin C	320 mg	85 mg
Vitamin D	22 µg	10 µg
Folat	555 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 1–3), stämmer väl med de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012).