

孕婦食譜樣本

Sample-Meal Plan For Pregnant Mothers

(約 2200-2400 卡路里)

早餐

二片全麥麵包搽人造牛油或一碗麥片
一隻蛋 (每星期不要多過四個蛋黃)
一杯低脂牛奶



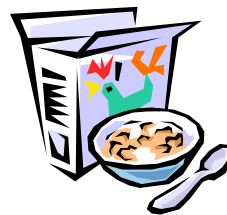
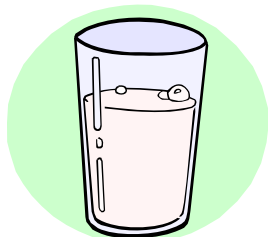
午餐

一碗飯或麵
三安士肉類 (牛肉或豬肉)
一碗蔬菜 (西蘭花)
一碗湯
一個水果 (橙)



晚餐

一碗飯
三安士魚或豆腐
一碗蔬菜 (白菜)
一碗湯
一個水果 (梨)



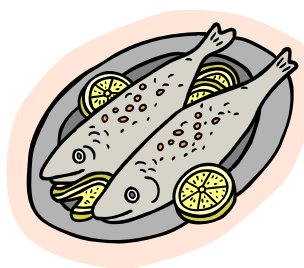
小吃

四／五塊餅乾
一安士芝士或一湯匙花生醬



小吃

一杯低脂牛奶或酸凍奶
一個水果 (萍果)



小吃

半碗麥片
一杯低脂牛奶

華人社區健康資源中心