

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）

小吃

四／五塊餅乾
一安士芝士或一湯匙花生醬

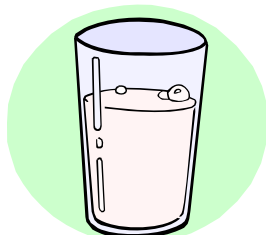
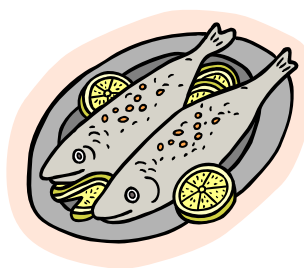


小吃

一杯低脂牛奶或酸凍奶
一個水果（萍果）

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

半碗麥片
一杯低脂牛奶

華人社區健康資源中心

華人社區健康資源中心編譯 — 1993年, 版權所有, 5/2007 修正

Copyright ©: 1993 Chinese Community Health Resource Center, Revised 5/2007