

孕婦食譜樣本

Sample-Meal Plan for Pregnant Mothers

(約 2200-2400 卡路里)

早餐

二片全麦面包搽人造牛油或一碗麦片
一只蛋 (每星期不要多过四个蛋黄)
一杯低脂牛奶



小吃

四 / 五块饼乾
一安士芝士或一汤匙花生酱



午餐

一碗饭或面
三安士肉类 (牛肉或猪肉)
一碗蔬菜 (西兰花)
一碗汤
一个水果 (橙)



小吃

一杯低脂牛奶或酸冻奶
一个水果 (萍果)



晚餐

一碗饭
三安士鱼或豆腐
一碗蔬菜 (白菜)
一碗汤
一个水果 (梨)



小吃

半碗麦片
一杯低脂牛奶