

## 孕婦食譜樣本

### Sample-Meal Plan for Pregnant Mothers

(約 2200-2400 卡路里)

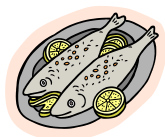
#### 早餐

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



#### 小吃

四 / 五塊餅乾  
一安士芝士或一湯匙花生醬



#### 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)

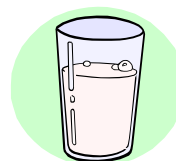


#### 小吃

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