

一日三餐举例

2 250kcal

早 餐

鲜肉包 1 个（面粉 50g，猪肉 15g）

蒸红薯（红薯 50g）

白煮蛋 1 个（鸡蛋 50g）

牛奶 250 克

苹果 100g

中 餐

杂粮饭（大米 50g，小米 50g）

烧带鱼（带鱼 40g）

鸭血菜汤（鸭血 15g，大白菜 50g，紫菜 2g）

清炒四季豆（四季豆 100g）

鲜枣 50g

加餐：香蕉 50g

晚 餐

小米粥（小米 75g）

虾仁豆腐（基围虾仁 50g，豆腐 80g）

山药炖鸡（山药 100g，鸡肉 50g）

清炒菠菜（菠菜 100g）

加餐：猕猴桃 50g，核桃（核桃仁 10g）

其他提示：足量饮水、也可增加汤和牛奶的摄入；少吃添加糖和饮料、禁止饮酒；选择适合和适量的身体活动。注意增加三餐外的加餐。

注：该膳食方案是为孕晚期孕妇能量需要量水平 2 250kcal 而设计，该能量水平基于女性轻身体活动能量需要量（1 800+450）kcal 而来，膳食蛋白质和脂肪分别提供能量占 18% 和 31%。对具体个体而言，该能量需要量水平仅仅是估计值，您需要知道您的孕前体重和目前体重，或咨询营养师，判断是否需要调整能量摄入。