

我的健康孕期飲食計畫



考慮以健康的水果代替甜點。



1/4 水果和蔬菜。1/4 穀物。1/2 水果和蔬菜。

9 英寸盤子



按照健康照護
提供者的指示
服用產前維生素。

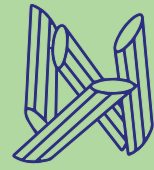
餐盤法餐盤法是一種簡單的
孕期飲食規劃方法。

您無需複雜計算或繁瑣查
閱食品清單。

您所需要的只是一個 9 英
寸的盤子。

規劃您的膳食

儘量避免食用加工食品。閱讀營養成分標籤，尋找低鈉和低糖的食物。



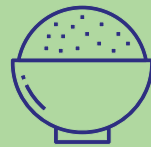
全麥義面



燕麥片



全麥麵包



糙米



全穀物冷泡燕麥



藜麥/大麥

1/4 穀物

全穀物比精製穀物含更多纖維。

用烘烤、燒烤、蒸煮等方式代替油炸來烹調蛋白質食物。低脂肪蛋白質對心臟更加有益。

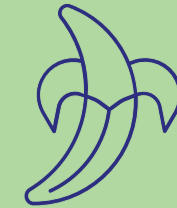
1/4 蛋白質



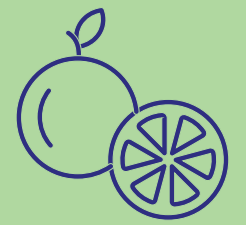
菠菜



羽衣甘藍



香蕉



橘子

1/2 水果和蔬菜

將盤子的一半裝上多種蔬菜，這樣您就不會對自己喜歡的蔬菜感到厭倦。多吃各種蔬菜，包括深綠色、紅色、橙色和澱粉質蔬菜。



西蘭花



山藥



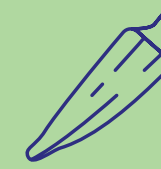
土豆



玉米



蘋果



秋葵



甘藍菜



白菜



青豆



胡蘿蔔



豌豆

選擇低脂或脫脂且不添加糖的乳製品。



低脂優酪乳



花生或其他堅果醬
尋找低鈉和無添加糖的食物。



無糖非乳牛奶替代品



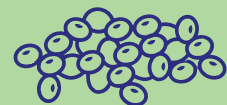
1% 牛奶



豆類



堅果



小扁豆



豆腐

扁豆、豆腐和豆類是健康的蛋白質來源。扁豆和豆類也可以算作蔬菜。



魚

選擇經烹煮、低汞、高健康脂肪的魚。



雞蛋



雞肉