

나의 건강한 임신 접시 플래너



건강한 디저트로 과일을 고려하십시오.

접시 방법은 임신 기간 동안의 식사를 계획하기에 간편한 방법입니다.

무언가를 세거나 긴 식품 목록을 읽지 않아도 됩니다.

필요한 것은 9인치짜리 접시뿐입니다.



1/4 단백질, 1/4 곡류, 1/2 과일 및 채소.

9인치짜리 접시



의료 서비스 제공자가 지칭한 것과 같이 임신부 비타민을 복용하십시오.

식사 계획하기

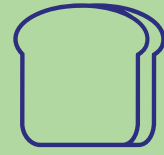
가능한 가공식품을 피하십시오. 영양 성분표를 읽어 나트륨과 설탕이 소량 첨가된 식품을 찾으십시오.



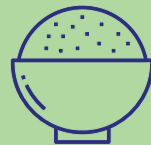
통곡물 파스타



오트밀



통곡물 빵



현미



통곡물 콜드 시리얼



퀴노아/보리



땅콩 또는 기타 견과류 버터
무가당이며 나트륨이 적은 제품을
찾으십시오.



콩



견과류



렌틸 콩



두부



생선

렌틸 콩, 두부와 콩은 건강한 단백질 공급원입니다. 렌틸 콩과 콩은 또한 채소로 간주될 수 있습니다.

익히고 수은 함량이 낮으며 건강한 지방 함량이 높은 생선을 선택하십시오.



계란



닭고기



시금치



케일



바나나



오렌지



브로콜리



참마



감자



옥수수



사과



오크라



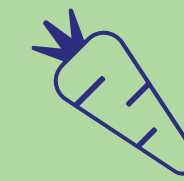
콜라드 그린



청경채



그린빈스



당근



완두콩

1/4 곡류

통곡물은 정제된 곡물보다 더 많은 섬유질을 함유하고 있습니다.

단백질을 튀기는 대신 오븐이나 팬에 굽거나, 삶거나 찌십시오. 저지방 단백질이 심장에 더 좋습니다.

1/4 단백질

1/2 과일 및 채소

좋아하는 음식에 질리지 않도록 접시의 반을 채소 1가지 이상으로 채우십시오. 짙은 녹색, 빨간색, 주황색 및 전분을 포함한 다양한 채소를 섭취하십시오.

유제품을 먹을 때는 저지방 또는 무지방 및 무가당 제품을 선택하십시오.



저지방 요거트



무가당 비유제품
우유 대체품



1% 우유