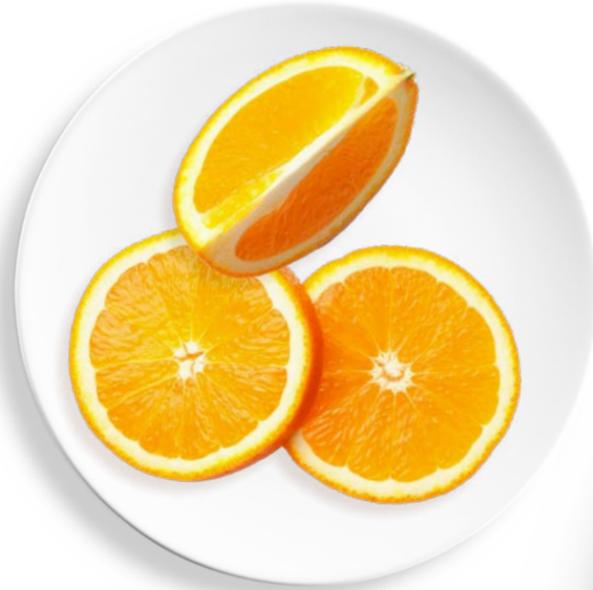


我的健康孕期饮食计划



考虑以健康的水果代替甜品。

餐盘法餐盘法是一种简单的孕期饮食规划方法。

您无需复杂计算或繁琐查阅食品清单。

您所需要的只是一个9英寸的盘子。



1/4 蛋白质。1/4 谷物。1/2 水果和蔬菜。

9 英寸盘子



遵循医疗保健提供者的指示服用产前维生素。

制定饮食计划

尽量避免食用加工食品。阅读营养成分表标签，寻找低钠和低糖的食物。



全麦意面



燕麦片



全麦面包



糙米



全谷物冷泡燕麦



藜麦/大麦

1/4 谷物

全谷物比精制谷物含更多纤维。

用烘烤、烧烤、蒸煮等方式代替油炸来烹调蛋白质食物。低脂肪蛋白质对心脏更加有益。

1/4 蛋白质



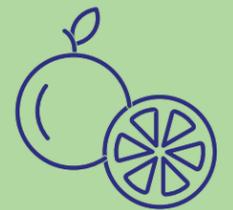
菠菜



羽衣甘蓝



香蕉



橘子

1/2 水果和蔬菜

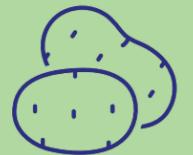
将盘子的一半装上多种蔬菜，这样您就不会对自己喜欢的蔬菜感到厌倦。多吃各种蔬菜，包括深绿色、红色、橙色和淀粉质蔬菜。



西兰花



山药



土豆



玉米



苹果



秋葵



甘蓝菜



白菜



青豆



胡萝卜



豌豆

选择低脂或脱脂且不添加糖的乳制品。



低脂酸奶



花生或其他坚果酱
寻找低钠和无添加糖的食物。



无糖非乳制牛奶替代品



1% 牛奶



豆类



坚果



小扁豆



豆腐

扁豆、豆腐和豆类是健康的蛋白质来源。扁豆和豆类也可以算作蔬菜。



鱼

选择经烹煮、低汞、高健康脂肪的鱼。



鸡蛋



鸡肉