

Pengambilan Tenaga dan Protein semasa Hamil

Tidak tahu cara untuk mencapai keperluan harian untuk tenaga dan protein anda? Kami boleh tunjukkan caranya!



Ketika sedang hamil, lebih banyak tenaga diperlukan untuk menyokong tumbesaran bayi dan peningkatan proses tubuh badan ibu termasuklah plasenta dan tisu.



Tenaga



Protein

Ibu mengandung memerlukan lebih protein untuk tumbesaran dan perkembangan optimum bayi.

Keperluan tambahan

Tenaga

Protein

Apa Yang Anda Boleh Makan

Trimester 1

+80 kcal /hari

+0.5 g /hari



12 biji badam
(83kcal; 3g protein)

ATAU



1 biji telur saiz besar
(78kcal; 6g protein)

ATAU



1 sajian ESP Soy Protein
(105kcal; 14g protein)

Trimester 2

+280 kcal /hari

+8 g /hari



Sandwich Telur Hancur
(290kcal; 15g protein)

ATAU



Roti Bakar Avokado dengan Biji Bunga Matahari
(300kcal; 10g protein)

ATAU



Smoothie Pisang Oat Protein
(290kcal; 14g protein)

Bahan-bahan:
• 2 biji telur
• 1 keping roti mil penuh
• 1 sudu teh minyak zaitun

Bahan-bahan:
• ½ avokado sederhana
• 2 keping roti mil penuh
• 1 sudu besar biji bunga matahari

Bahan-bahan:
• 1 biji pisang sederhana
• 2 sudu besar oat segera
• 3 sudu besar ESP Soy Protein

Trimester 3

+470 kcal /hari

+25 g /day



Baked Pomfret (ikan bawal) with Roasted Potato and Carrot
(540kcal; 30g protein)

ATAU



Ayam Panggang dengan Bayam dan Beras Perang + 1 sajian ESP Soy Protein
(480kcal; 50g protein)

ATAU



Tauhu Vegan Bolognese + 1 sajian ESP Soy Protein
(480kcal; 34g of protein)

Bahan-bahan:
• 1 medium pomfret
• 1 small potato
• 1 medium carrot
• 1 tablespoon of olive oil

Bahan-bahan:
• 100g dada ayam
• 100g bayam
• 2 sudu teh minyak zaitun
• 1/2 cawan beras perang, dimasak
• 3 sudu besar ESP Soy Protein

Bahan-bahan:
• 100g pasta bijirin penuh, dimasak
• 100g tauhu
• 2 sudu teh minyak zaitun
• Sos bolognese
• 1/2 bawang merah
• 3 sudu besar ESP Soy Protein

Sumber: Saranan Pengambilan Nutrien Malaysia (2017) oleh Kementerian Kesihatan Malaysia