



# 孕期的能量和蛋白质摄入量

对于实现每日所需的能量和蛋白质摄入有困惑吗？让我们为您指引！



在怀孕期间，宝宝的成长和母体包括胎盘和组织的增强生理过程需要更多的能量支持。



能量



蛋白质

孕妇需要摄取更多的蛋白质，以促进宝宝的最佳生长和发育。

## 额外需求



能量



蛋白质



您可摄取哪些食物

孕初期

每日增加  
80大卡

每日增加  
0.5克



12颗杏仁  
(83大卡, 3克蛋白质)

或



1颗鸡蛋 (大)  
(78大卡, 6克蛋白质)

或



1份 ESP 大豆蛋白  
(105大卡, 14克蛋白质)

孕中期

每日增加  
280大卡

每日增加  
8克



炒蛋夹三文治  
(290大卡, 15克蛋白质)

或



葵花子牛油果吐司  
(300大卡, 10克蛋白质)

或



香蕉燕麦蛋白奶昔  
(290大卡, 14克蛋白质)

食材：  
• 2颗鸡蛋  
• 1片全麦面包  
• 1茶匙橄榄油

食材：  
• ½ 颗牛油果 (中)  
• 2片全麦面包  
• 1汤匙葵花子

食材：  
• 1根香蕉 (中)  
• 2汤匙即食燕麦  
• 3汤匙 ESP 大豆蛋白

孕晚期

每日增加  
470大卡

每日增加  
25克



烤鲑鱼配马铃薯和胡萝卜  
(540大卡, 30克蛋白质)

或



烤鸡配菠菜和糙米 + 1份 ESP 大豆蛋白  
(480大卡, 50克蛋白质)

或



纯素豆腐意式酱面条 + 1份 ESP 大豆蛋白  
(480大卡, 34克蛋白质)

食材：  
• 1条鲑鱼 (中)  
• 1颗马铃薯 (小)  
• 1根胡萝卜 (中)  
• 1汤匙橄榄油

食材：  
• 100克鸡胸肉  
• 100克菠菜  
• 2茶匙橄榄油  
• ½杯煮熟的糙米  
• 3汤匙 ESP 大豆蛋白

食材：  
• 100克煮熟的全麦通心粉  
• 100克板豆腐  
• 2茶匙橄榄油  
• 番茄肉酱  
• ½颗洋葱  
• 3汤匙 ESP 大豆蛋白

数据来源：马来西亚卫生部于2017年发布的推荐营养摄入量指南。