

## Empfohlene Lebensmittelmenge in der Schwangerschaft (Tagesbedarf)

	Tagesbedarf	Portionen (ca.)	
Energie (kJ/kcal)	2.255 kcal		
Getränke	1.500 ml	6 große Gläser	Reichlich
Gemüse, Salat	290 g	6 Hände voll	
Obst	290 g	4 Hände voll	
Brot, Getreide(-flochen)	290 g	3-4 Scheiben oder 6-8 Hände voll	Reichlich
Kartoffeln, Reis, Nudeln, gekocht	320 g	2 Hände voll	
Milch	zusammen 460 g	3 Gläser	Mäßig
Joghurt		3 Becher	
Käse		3 Scheiben	
Fleisch	70 g	1 Handteller, bzw. 1-3 Scheiben	Mäßig
Fisch	190 g/Woche	1 Handteller	
Eier	2-3 Stück/Woche	1-2 Stück	
Öl	zusammen 39 g	4 Esslöffel	Sparsam
Margarine, Butter		4 Esslöffel	
Süßwaren, Knabberartikel, gesüßte Getränke	max. 225 kcal	max. 1 Stück/Glas oder 1 knappe Hand voll	Sparsam