

王芳 26 岁，怀孕 8 个月，身高 163cm，体重 75kg，孕前体重 55kg，体检发现血糖血压正常。

标准体重 (kg) = 160 - 105 = 55

孕前 BMI = 55 / 1.6² = 21.4 (正常)

增长值: 75 - 55 = 20 (kg)

注: 增长值过快

王芳一日营养食谱 (粗编)

早餐: 牛奶 (250ml), 鸡蛋煮面 (面 100g, 鸡蛋 60g)

午餐: 米饭 (150g), 西兰花炒肉片 (西兰花 200g, 肉片 30g), 菜心水煮虾 (菜心 100g, 虾 75g), 橙 (200g)

晚餐: 米饭 (150g), 豆腐炖鱼 (豆腐 70g, 鲫鱼 70g), 生菜水煮白切鸡胸肉 (生菜 100g, 鸡胸肉 50g)

加餐: 牛奶 (250ml)

注: 全天油量 25g, 盐 6g, 喝水量 1500ml。

孕妇为轻体力劳动者, 孕后期体重增长过重。

能量: 1800 + 450 = 2250kcal/d

蛋白质: 55 + 30 = 85g/d, 优质蛋白质应在 42.5g 以上。

脂肪: 2250kcal * 20% = 450kcal 450kcal ÷ 9kcal/g = 50g

碳水化合物: 130g/d (不低于)

钙: 1000mg

铁: 29mg/d

维生素 A: UL: 3000μgRE/d

餐次	食物名称	原料名称	重量 (g)	蛋白质 (g)	脂类 (g)	糖类 (g)	热量 (g)	钙 (mg)	铁 (mg)	钠 (mg)	维生素 A (μg)
早餐	牛奶		250	7.5	8	8.5	135	260	0.8	93	60
	鸡蛋煮面	面	100	10.3	0.6	75	348	17	3	184.5	0
		鸡蛋	60	8	5.3	1.7	86	34	1.2	79	140.4
合计				25.8	13.9	85.2	569	311	5	356.5	200.4
午餐	米饭	大米	150	11.1	1.2	116	521	20	3.5	5.7	0
	西兰花炒肉	西兰花	200	8.2	1.2	5.4	72	134	2	37.6	2404
		肉片	30	10.2	3.1	0.8	72	3	1.5	28.8	22

	片										
	菜心	菜心	100	1.3	0.4	2.7	24	0	0	0	0
	水煮虾	虾	75	12.3	1.8	0	65.3	244	3	100.3	36
	橙子		200	1.6	0.4	21	96	40	0.8	2.4	54
合计				44.7	8.1	145.9	754.3	441	10.8	174.8	2516
晚餐	米饭	大米	150	11.1	1.2	116	521	20	3.5	5.7	0
	豆腐炖鱼	鲫鱼	70	12	1.9	2.7	76	55.3	1	29	12
		豆腐	70	5.7	2.6	2.7	57	115	1.3	5	0
	生菜水煮白切鸡胸肉	生菜	100	1.4	0.4	1.5	16	70	1.2	80	60
		鸡胸肉	50	9.7	2.5	1.3	67	1.5	0.3	17.2	8
合计				39.9	8.6	124.2	737	261.8	7.3	136.9	80
加餐	牛奶		250	7.5	8	8.5	135	260	0.8	93	60
合计				7.5	8	8.5	135	260	0.8	93	60
总计				117.9	38.6	363.8	2195.3	1273.8	23.9	761.2	2856.4

其中 优质蛋白质 为：13.7g

- 评价：
1. 碳水化合物摄入过多，可通过每天保持适量运动以便消耗。
 2. 脂肪低于标准值，可有效控制孕晚期体重增长，保证孕妇胎儿的健康。
 3. 应提高优质蛋白质的摄入量，应占蛋白质摄入量的二分之一。
 4. 热量在标准值中。
 4. 铁摄入可再提高，每周多食动物血、肝脏等，增加铁，或者小剂量补充铁剂，避免母体缺铁性贫血，婴儿先天性贫血。
 5. 钙摄入量充足，且没有超过UL。可有效防止胎儿先天性佝偻病。
 6. 维生素A没有到UL，稍微注意下即可。