

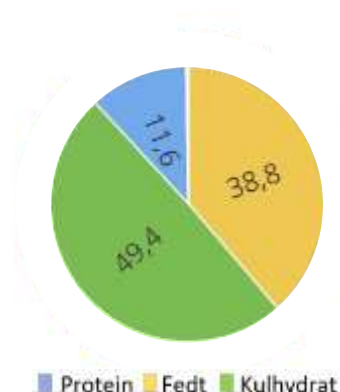
Gravide

En gravid kvindes energibehov efter alder og trimester, forudsat normalt aktivitetsniveau:

	1. trimester	2. trimester	3. trimester
18-30 år	9.400 kJ	10.900 kJ	11.400 kJ
31-60 år	9.200 kJ	10.700 kJ	11.200 kJ

Eksempel 1: Denne kostplan indeholder 10.615 kJ (2526,7 kcal.)

Morgenmad: Bananpandekager lavet på chiafrø i blødsat i plantemælk beriget på B12 og calcium. Toppet med peanutbutter, jordbær, hakkede mandler og stødt kanel.
Hertil et lille glas appelsinjuice.



Formiddag: To stykker groft knækbrød med henholdsvis plantepostej og bønnepostej. Hertil en kop kaffe tilsat plantedrik beriget med B12 og calcium.

Frokost: 2 skiver fuldkornsrugbrød smurt med vegansk smørbart, avokado, tomat, citronsaft og drysset med sesamfrø. Hertil gnavegrønt bestående af gulerod og agurk med hummus som dypelse.

Eftermiddag: To riskiks med henholdsvis tahin og plantepostej.

Aftensmad: Tortillawrap lavet på fuldkorn fyldt af plantefars, edamamebønner, tomat, kikærter (evt. ristet i fx paprika), spinat, rødpeberfrugt på en bund af guacamole lavet på fx alpro naturel, avokado, citronsaft, hvidløg, salt og peber.

Aften: Bønnebrownie

Note: sluk tørsten i vand.

Tabel: Tabellen viser indholdet af kostplanen opdelt i fødevarer. Bidraget fra fødevarerne af udvalgte næringsstoffer er vist. Nederste række viser kostplanens samlede bidrag af de udvalgte næringsstoffer, samt hvorvidt kosten når op på det anbefalede niveau.

Morgenmad	Kcal	Calcium, mg	B12, µg	Jern, mg	Zink, mg
Chiafrø, 1spsk.	56	76,9	-	0,94	0,56

Plantedrik beriget med B12 og calcium, ½ dl.	29	120	0,19	Ukendt	Ukendt
Banan, ca. 100 g.	99	6,9	-	0,26	0,18
Havregryn, 55 g.	202	63,2	-	2,12	1,64
Vegansk smørbar, 5 g.	33	Ukendt	Ukendt	Ukendt	Ukendt
Jordbær, 60 g.	23	11,1	-	0,15	0,06
Peanutbutter, 1spesk.	98	8,91	-	0,37	0,55
Mandler, 5 stk.	29	12,8	-	0,22	0,17
Lille glas appelsinjuice	56	25,7	-	0,27	0,09
Kanel, 1 knsp.	0	1,32	-	0,011	0,002
Et glas vand, 3 dl.	0	36	-	0,01	0,01
Formiddag					
Knækbrød, fuldkorn, 2 skiver	83	9,12	-	0,64	0,62
Bønnepostej, 20 g.	26	Ukendt	Ukendt	Ukendt	Ukendt
Plantepostej, 20 g.	42	Ukendt	Ukendt	Ukendt	Ukendt
1 kop kaffe	7	8	-	0,08	0,01
Plantedrik beriget med B12 og calcium, ½ dl.	29	120	0,19	Ukendt	Ukendt
Frokost					
Rugbrød, fuldkorn, 2 skiver	181	22,9	-	1,43	1,24
Vegansk smørbar, 5 g.	33	Ukendt	Ukendt	Ukendt	Ukendt
Avokado, 145 g.	245	17,5	-	0,58	0,93
Citronsaft, 1 spsk.	3	11	-	0,04	0,01
Cherrytomater, 6 stk.	24	7,98	-	0,21	0,08
Sesamfrø, 1 tsk.	16	1,78	-	0,4	0,21
Gulerod, 2 stk.	47	32	-	0,3	0,25
Skoleagurker, 2 stk.	29	49,7	-	0,53	0,31
Hummus, 50 g.	159	28,7	-	1,47	0,66
Et glas vand, 3 dl.	0	36	-	0,01	0,01
Eftermiddag					
Risikis, 2 stk.	83	-	-	-	0,44
Tahin, lys, 10 g.	61	42,6	-	0,9	0,46
Plantepostej, 10 g.	21	Ukendt	Ukendt	Ukendt	Ukendt
Et glas vand, 2 dl.	0	24	-	0,01	0,01
Aftensmad					
Tortillawrap, fuldkorn, 1 stk.	108	17,8	-	0,24	0,21
Plantefars, naturli, 100g.	156	Ukendt	Ukendt	Ukendt	Ukendt
Kikærter, 65 g.					
Edamamebønner, 1 spsk.	88	27,6	-	0,63	0,38
Blommetomat, 1 stk.	12	6,19	-	0,22	0,13
Spinat, 30 g.	15	6,65	-	0,17	0,06
Guacamole, 50 g.	7	38,7	-	1,35	0,33
Rød peberfrugt, 40 g.	72	7,43	-	0,19	0,25
Et glas vand, 3 dl.	13	2,31	-	0,19	0,09
	0	36	-	0,01	0,01

Aften					
Bønnebrownie, 150 g. Et glas vand, 2 dl.	342 0	161 24	- -	2,19 0,01	1,25 0,01
I alt Anbefalet (dækningsprocent (D%) af anbefalet)	2527	1030 900 (114 D%)	0,38 2 (19 D%)	16,2 27 (60 D%)	11,3 9 (125 D%)

Med denne kostplan anbefaler vi at supplere med flg. kosttilskud:

Vitamin B12: B12-optagelsen i kroppen er kompleks og kroppen kun kan optage en smule ad gangen. Når B12 tages via kosttilskud, optages kun en mindre del. Ved høj dosis optages en del via passiv diffusion. Derfor er anbefalingen for B12 højere, når behovet skal dækkes via kosttilskud. Den generelle anbefaling af B12 gennem kosten til gravide er 2 µg/dag. Ved kosttilskud anbefales et tilskud på 50-250 µg dagligt eller 2500 µg ugentligt.

Vitamin D: 10 µg/dag fra oktober – april.

Selen: Den generelle anbefaling for selen under graviditet er 60 µg/dag. Denne kostplan mangler 15 µg/dag. for at nå det anbefalede indtag. Spiser du nogenlunde som vist her, kan du overveje at tage tilskud af selen 1-2 gange om ugen på en koncentration på ca. 100 µg.

Jod: Det er muligt at få tilstrækkeligt jod på denne kost, hvis du vælger jodberiget salt i din madlavning.

Bruger du mest havsalt, Himalaya salt eller andre former for uberiget salt, bør du overveje at tage et tilskud af jod (175 µg/tablet) 2-3 gange ugentligt.

Forarbejdede fødevarer, såsom rugbrød, indeholder salt, der er beriget med jod.

Omega-3: Du kan også overveje at supplere med et tilskud af EPA og DHA i form af algeolie. Frø er en væsentlig kilde til kortkædede omega-3 fedtsyrer, som kroppen i et vist omfang kan omdanne til EPA og DHA. Vi anbefaler at frø og kerner knuses/kværnes, så kroppen i højere grad får udbytte af de gode fedtsyrer. Vi anbefaler at frø og kerner knuses/kværnes, så kroppen i højere grad får udbytte af de gode fedtsyrer. Du kan læse mere om vegetabiliske fødevarer på <https://vegetarisk.dk/omega-3/>

Derudover anbefaler sundhedsstyrelsen generelle anbefalinger om daglige kosttilskud under graviditet (plantebaseret diæt eller ej):

Jern: 40-50 mg. anbefales fra graviditetsuge 10

Folsyre: 400 mg. fra planlægning af graviditet til 3 måneder inde i graviditet.

Calcium: 500 mg. gennem hele graviditeten

Eksempel 2: Denne kostplan indeholder 10.606 kJ (2535 kalorier)

Morgenmad: En portion havregryn med 2 dl sojadrik beriget med B12 og calcium. Drysset med banan, en håndfuld blåbær, en håndfuld mandler og 1 spsk. hørfrø.

Formiddag: Spinatsalat med tofu, agurk og græskarkernesmør dressing. 2 skiver rugbrød med bønne- og quinoa paté toppet med agurkeskiver. Hertil et glas appelsinjuice.

Frokost: En skål mexicansk inspireret quinoa, kidneybønner, kikærter gryderet med broccoli, toppet med bønnespirer.

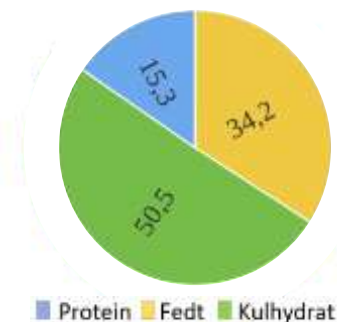
Eftermiddag: Snack gulerødder og peberfrugt med hummus, og en håndfuld valnødder.

Aftensmad: En skål linse baseret dahl med ristede græskarkerner og fladbrød.

Aften: Æble og en kop te.

Note: sluk tørsten i vand.

Tablel: Tabellen viser indholdet af kostplanen opdelt i fødevarer. Bidraget fra fødevarerne af udvalgte næringsstoffer er vist. Nederste række viser kostplanens samlede bidrag af de udvalgte næringsstoffer, samt hvorvidt kosten når op på det anbefalede niveau.



Morgenmad	Kcal	Calcium, mg	B12, µg	Jern, mg	Zink, mg
Havregryn, 55 g.	202	99	-	2.2	1.7
Banan, 1 medium, 105 g.	99	7	-	0.3	0.2
Sojadrik beriget med B12 og calcium, 2 dl.	104	240	0.8	0.3	0.3
Blåbær, 30 g.	16	2.4	-	0.1	-
Mandel, 30 g.	176	76.8	-	1.4	1
Hørfrø, 1 spsk, 9 g.	45	18.1	-	1.3	0.7
Vand, 3 dl.	0	36	-	0,01	0,01
Formiddag					
Rugbrød, fuldkorn, 90 g.	184	25.2	-	1.4	1.2
Græskarkernesmør, 20 g.	119	Ukendt	-	3	1.5
Spinat, 25 g.	6	32.3	-	1.1	0.3
Tofu, 50 g.	38	64	-	1	0.9
Agurk, 4 skiver, 60 g.	60	12.4	-	0.1	0.1
Bønne-quinoa paté, 20 g.	20	Ukendt	-	Ukendt	Ukendt
Sennep, 1 tsk.	10	5.7	-	0.1	0.04
Citronsaft, frisk, 1 tsk.	1	3.7	-	-	-
Appelsinjuice, 1 glas	116	51.3	-	0.5	0.2
Vand, 2 dl.	0	24	-	0,01	0,01

Frokost					
Rød quinoa, 100 g.	145	19	-	1.8	1.2
Kidneybønner, 50 g.	62	28.5	-	0.8	0.4
Kikærter, fra dåse, 40 g.	55	17	-	0.4	0.2
Peberfrugt, rød, 58 g.	58	3.3	-	0.3	0.1
Broccoli, 60 g.	23	26.5	-	0.4	0.2
Bønnespirer, 2 spsk.	4	3.1	-	0.1	0.1
Vand, 3 dl.	0	36	-	0,01	0,01
Eftermiddag					
Valnød, 20 g.	137	16.6	-	0.4	0.5
Peberfrugt, 58 g.	19	3.3	-	0.3	0.1
Gulerod, 130 g.	49	46.8	-	0.5	0.2
Hummus, 50 g.	160	28.7	-	1.5	0.7
Aftensmad					
Dahl, 350 g.	440	104	-	2.7	0.7
Græskarkerner, 1 spsk.	46	3.8	-	0.7	0.6
Fladbrød, 1 stk.	146	18	-	1.3	0.9
Vand, 3 dl.	0	36	-	0,01	0,01
Aften					
Æble, 110 g.	51	4.5	-	0.1	-
Te, 2 dl.	1	0.4	-	-	0.1
Vand, 2 dl.	0	24	-	0,01	0,01
I alt	2526	1153	0.8	20.9	11.4
Anbefalet (dækningsprocent (D%) af anbefalet)		900 (124 D%)	2 (40 D%)	27 (77 D%)	9 (126 D%)

Med denne kostplan anbefaler vi at supplere med flg. kosttilskud:

Vitamin B12: B12-optagelsen i kroppen er kompleks og kroppen kun kan optage en smule ad gangen. Når B12 tages via kosttilskud, optages kun en mindre del. Ved høj dosis optages en del via passiv diffusion. Derfor er anbefalingen for B12 højere, når behovet skal dækkes via kosttilskud. Den generelle anbefaling af B12 gennem kosten til gravide er 2 µg/dag. Ved kosttilskud anbefales et tilskud på 50-250 µg dagligt eller 2500 µg ugentligt.

Vitamin D: 10 µg/dag fra oktober – april.

Selen: Den generelle anbefaling for selen under graviditet er 60 µg/dag. Denne kostplan mangler 40 µg for at nå det anbefalede indtag. Spiser du nogenlunde som vist her, kan du overveje at tage tilskud af selen 2-3 gange om ugen på en koncentration på ca. 100 µg.

Jod: Det er muligt at få tilstrækkeligt jod på denne kost, hvis du vælger jodberiget salt i din madlavning.

Bruger du mest havsalt, Himalaya salt eller andre former for uberiget salt, bør du overveje at tage et tilskud af jod (175 µg/tablet) 2-3 gange ugentligt.

Forarbejdede fødevarer, såsom rugbrød, indeholder salt, der er beriget med jod.

Omega-3: Du kan også overveje at supplere med et tilskud af EPA og DHA i form af algeolie. Frø er en væsentlig kilde til kortkædede omega-3 fedtsyrer, som kroppen i et vist omfang kan omdanne til EPA og DHA. Vi anbefaler at frø og kerner knuses/kværnes, så kroppen i højere grad får udbytte af de gode fedtsyrer. Du kan læse mere om vegetabiliske fødevarekilder på

<https://vegetarisk.dk/omega-3/> .

Derudover anbefaler sundhedsstyrelsen generelle anbefalinger om daglige kosttilskud under graviditet (plantebaseret diæt eller ej):

Jern: 40-50 mg. anbefales fra graviditetsuge 10

Folsyre: 400 mg. fra planlægning af graviditet til 3 måneder inde i graviditet.

Calcium: 500 mg. gennem hele graviditeten.