



給孕媽咪的叮嚀



各位孕媽咪，辛苦了

懷孕是一件甜蜜的負擔，有可能在過程中因為孕吐、食慾不佳，擔心寶寶營養缺乏；也會擔心吃太多過胖，影響胎兒與孕婦健康，在吃與不吃之間，常讓孕媽咪無所適從。

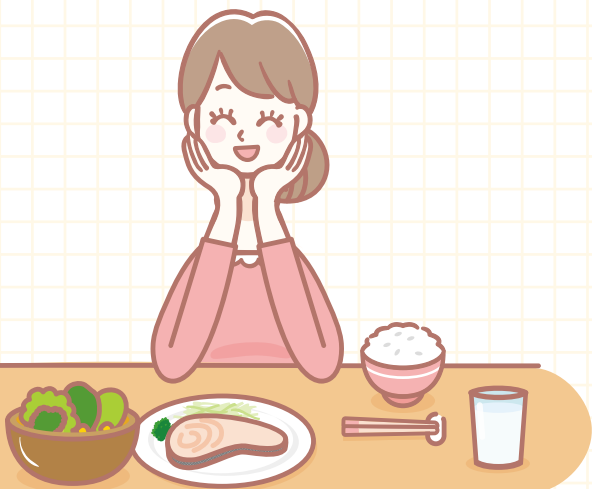
爲了深入了解孕媽咪們最真實的心聲，在製作本手冊前，我們透過焦點團體訪談多位正在孕期中孕媽咪們，發現大家都很重視胎兒發育時的營養補充、留心相關飲食宜忌，同時也會因為不知道如何過濾與判斷大量資訊的正確性，而產生各種迷思跟疑問。

我們依孕媽咪們的問題及需求，邀請專家依據臨床經驗提出營養、飲食與菜單建議，當孕媽咪拿到這本手冊時，可以先從孕期的重點營養開始了解，包括該攝取哪些營養素、飲食迷思與忌宜、相關 Q&A 等；更提供食物代換表，了解哪些食物中的營養成分最高。同時，本書也提供三個不同孕期中，媽咪們在家自煮、外食、素食該怎麼吃，一次全解答！

跟著國民健康署一起「食在好孕」，輕鬆讀懂營養，簡單學、快樂吃，幫助孕媽咪更了解如何攝取相關營養素，破解相關迷思，幫助寶寶在媽咪的肚子裡順利發育；出生時頭好壯壯、健康長大。

國民健康署署長

陳偉



—— 目錄 ——

孕媽咪的營養筆記 | 基礎全營養，該吃什麼不擔心 2-3

體重曲線圖 | 寶寶安心長，體重上升不憂心 4-5

迷思一籬筐 | 幫妳分辨可吃不可吃，好細心 6-7

飲食Q&A | 養胎這樣做，飲食也能好放心 8-9

重點營養排行榜 | 巧妙選擇好營養，食物代換好安心 10-11

孕媽咪的飲食日記 | 一日三餐這樣吃 12-35



• 孕媽咪的營養筆記

快來看影片吧



基礎全營養，該吃什麼不擔心

有些孕媽咪聽到自己懷孕，就開始大補特補，但這種營養攝取方式並不正確，而是應該隨著孕期不同，進行不同的營養補充。

一般來說，孕期與每天所需熱量，應依活動強度的不同，而有不同的熱量建議。下表以適度活動強度為例：

孕期	週次	建議熱量
第一孕期	第 1 週～第 12 週	1950 大卡
第二孕期	第 13 週～第 28 週	2250 大卡
第三孕期	第 29 週～第 40 週	2250 大卡
哺乳期	產後起算 6-8 個月	2450 大卡

資料來源：國民健康署《孕產期營養單張及手冊》(2018 年版)

在熱量的攝取上，第一孕期時，因為還在胚胎形成時期，所以熱量需求不需要特別增加；第二孕期、第三孕期時，熱量的攝取應該要比平常增加 300 大卡，才能滿足胎兒生長所需。

在飲食的配置上，建議依照這樣的方式進行：

類別	第一孕期	第二、三孕期	份量代換
全穀雜糧類	3 碗	3.5 碗	1 碗的份量 (為一般家用飯碗)
豆魚蛋肉類	6 份	7 份	1 份約等於豆漿 190 毫升／傳統豆腐 3 格 (80 公克)／肉類 (魚、雞、豬、牛) 35 公克／雞蛋 1 個
乳品類	1.5 杯	1.5 杯	1 杯約等於乳品 240 毫升／起司 2 片／優格 210 公克
蔬菜類	3 份	4 份	1 份約等於煮熟後 1/2~2/3 碗
水果類	3 份	4 份	1 份約等於切塊水果大半碗 ~1 碗
油脂與堅果種子類	5 份	5 份	1 份約等於烹調用油 1 茶匙 (5 公克)／腰果 5 顆／核桃 2 顆

懷孕過程中，寶寶從受精卵、胚胎到成長為胎兒，形成身體的神經、肌肉、內臟與骨骼，需要各種營養素，才能健康地發育。另一方面，孕媽咪也需要這些營養素，除了供給胎兒外，也讓自己維持健康。

孕期重點營養素

葉酸

葉酸跟胎兒神經發育有關，從受精卵、胚胎到形成胎兒都需補充，建議孕媽咪每日應達 600 微克。

碘

碘會影響胎兒腦部發育、新生兒生長遲緩與神經發育。建議孕媽咪每日要攝取 225 微克。

鐵

鐵是製造母體及胎兒血紅素的重要元素，建議每日攝取 15 毫克，到第三孕期更要增加至每日攝取 45 毫克。

維生素 B12

維生素 B12 在人體內參與細胞分裂與蛋白質的新陳代謝，每日攝取 2.6 微克；但維生素 B12 來源多為動物性食物，因此素食媽媽需注意維生素 B12 的額外補充。

鈣

胎兒在母體當中會形成骨骼，因此鈣質是懷孕中不可或缺的营养素，每日應攝取 1000 毫克。

維生素 D

維生素 D 主要經由陽光照射於皮膚產生，建議於陽光充足但不是最強烈階段，曬太陽約 10-20 分鐘，幫助身體合成足量的維生素 D。

膳食纖維

孕媽咪容易出現便秘症狀，此時可以多攝取蔬菜、水果、全穀類等富含膳食纖維食物，建議每日攝取 32 克。

快來看影片吧



快來看影片吧





• 體重曲線圖

寶寶安心長，體重上升不憂心

懷孕期間，孕婦體重應依懷孕前體重做適量調整，以增加 10-14 公斤為宜，且須注意體重增加的速度，懷孕期間不適宜減重。

不同孕期增加體重參考表：

孕期	一	二	三
孕婦增加體重上下限	+1 ~ 2 公斤	+2 ~ 5 公斤	+3 ~ 7 公斤
胎兒正常重量變化	0 → 25 克	25 → 1000 克	1000 → 3000 克

美國醫學會雜誌 (JAMA) 文獻指出，如果懷孕期間低於建議增重，胎兒成長發育不良的風險將會增加 53%，早產風險增加 70%；如果懷孕期間高於建議增重，會有 85% 機會胎兒過大，增加生產風險。因此，如果懷孕時增重異常者，或有特殊情況者如懷多胞胎，建議諮詢醫師或營養師。



孕期體重增加指引 (Guidelines for prenatal weight gain)

懷孕前的身體質量指數 (BMI)*	建議增重量	第二、三期的每週增加重量
< 18.5	12.5 - 18 公斤	0.5 - 0.6 公斤／週
18.5-24.9	11.5 - 16 公斤	0.4 - 0.5 公斤／週
25.0-29.9	7 - 11.5 公斤	0.2 - 0.3 公斤／週
≥ 30.0	5 - 9 公斤	0.2 - 0.3 公斤／週

* 身體質量指數 BMI= 體重 (公斤) / 身高² (公尺²)

資料來源：美國婦產科醫學會 (ACOG)

掌握



原則，控制體重好簡單！

1 均衡飲食

在飲食上要均衡全穀雜糧、蛋白質與優質脂肪，並且多攝取不同顏色的蔬菜。在營養的取得上，盡量以天然食物為主，並且透過不同食材搭配，取得不同營養來源。如果真的無法取得相關營養素時，在醫師或營養師的評估下，可以使用孕婦專用的營養補充品。

2 減糖少脂

不管是孕期或是哺乳期，孕婦應該避免攝取過多油炸食物、肥肉等高脂肪食物。此外，也要減少糖攝取，像是糖果、飲料等只有熱量，沒有其他營養素的加工食品。

4 適當運動

適當的運動對於孕媽咪而言，不但可以有效減少陣痛時的疼痛，減少生產時情緒及全身肌肉的緊張、增加產道肌肉的強韌性，以便順利生產。懷孕期間的運動，建議在醫護相關人員評估及指導下進行，任何產前運動，都請務必注意運動相關安全事項，適度不勉強。

3 控制熱量

從第二孕期開始，原則每天需要增加 300 大卡的熱量，實際上的熱量攝取，會因為活動量、年齡與體重有關，因此實際上增加的熱量仍須依個人狀況而定；雖然孕婦需要增加熱量，但也不能攝取過量，否則會影響孕婦及胎兒健康。

快來看影片吧





• 迷思一籬筐

幫妳分辨可吃不可吃，好細心

(迷思 1) 孕婦可以攝取
咖啡因類的食物或飲品嗎？

建議在懷孕的最初 3 個月內要減少喝咖啡或茶的量，一般建議孕婦一天最多不能攝取超過 200 毫克的咖啡因，但每個人體質不同，能否喝咖啡，以及懷孕期間的咖啡飲用量多少？還是先請教醫師、遵循醫囑比較保險。

(迷思 2) 容易造成過敏的水果，像是木瓜、
奇異果、芒果等，孕婦可以攝取嗎？

除非原本孕婦或其先生兩人任一人，有對該類食物過敏，才會建議孕婦不宜食用；如果孕婦或其先生兩人都沒有對這些食物過敏，則可以食用，毋須過度擔心。

(迷思 3) 活血之類的中藥，像是：當歸、麻油、
薏仁、肉桂、番紅花等，孕婦可以食用嗎？

在孕期當中，服用任何藥物都必須要在專業醫療人員指導下進行。因此，如果要服用這些中藥或食補，建議須經中醫師衡量後再進行。

經由專業醫療人員
指導下進行

**(迷思 4)** 孕婦是不是該避免食用像是生魚片、
生菜、泡菜等生食呢？

疾管署指出，李斯特菌症主要經由食用遭污染的食物感染，食用上述食物有感染李斯特菌之風險，若由孕婦傳染給胎兒，可能導致流產、死胎、早產，或在分娩時感染胎兒，造成新生兒侵襲性感染。

因此建議懷孕期間，應避免食用生魚片、生菜、泡菜等生食，或於食用前充分加熱。

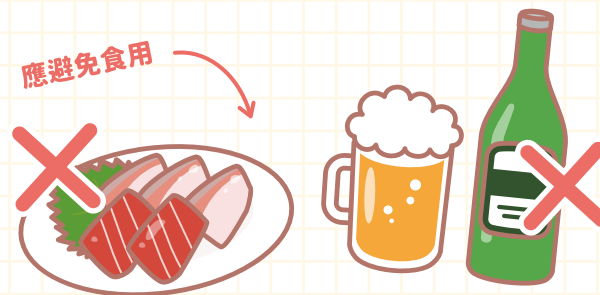
(迷思 5) 孕婦是不是建議不要食用海鮮甲殼類食物、
冰品、韭菜、麥芽、咖哩等食物呢？

大多沒有問題，但如果對於這類食物過敏或會引起不適時，就不建議食用。

(迷思 6) 經過烹調處理過後的米酒料理，
孕婦可以吃嗎？

雖然米酒料理經過處理，但在沒有確認酒精完全揮發下，並不建議孕婦食用。

另外，孕婦在孕期內應避免吸菸、飲酒。



快來看影片吧



飲食 Q&A 養胎這樣做，飲食也能好放心

孕吐嚴重的飲食心法

Q1

爲了寶寶健康與營養，孕吐嚴重也要強迫自己吃東西嗎？

通常孕吐發生在懷孕初期，這時候寶寶的營養來源是卵黃囊，所以懷孕初期發生孕吐情形時，不需要擔心寶寶沒有養分而強迫自己進食，可依自己的狀況調整飲食。

Q2

吃什麼吐什麼，請問飲食該如何調整呢？

少量多餐，避免油膩、不易消化的食品。孕吐後用開水漱口，可去除噁心味；並可喝少許開水，將胃酸沖離食道，以減少食道灼傷的機會。

Q3

水喝不下，該怎麼辦？

可以適當改變溫度或味道幫助入口，例如加入水果片，但要避免過多含糖飲料。

營養補充的重點

Q4

如果需要額外補充營養補充品時，建議何時吃比較好？

- 建議餐後食用：水溶性維生素(如：維生素B群、葉酸、維生素C)、脂溶性維生素(如：維生素A、維生素D、維生素E、維生素K、葉黃素)、鐵劑、魚油。
- 建議睡前食用：鈣片。
- 益生菌，建議可於空腹或睡前食用。

※使用任何營養補充品之前，也請孕媽咪們記得先看產品的營養標示與建議食用方法喔！

快來看影片吧



Q5

準備懷孕時，有哪些建議補充的營養素？

懷孕初期是胎兒神經器官發育的重要時期，有懷孕計畫的準媽媽們，應在孕前增加攝取富含葉酸的食物。

此外，也可適度增加維生素B群(含葉酸)、維生素D、維生素E、鎂、鋅、碘、鐵的攝取，有助於寶寶的初期發育，並減少相關風險。

Q6

哺乳期的營養該如何攝取？

哺乳期需要注意維生素C、維生素A、維生素D、碘、鐵等營養素之攝取。

營養與食物替換關係

Q7

豆漿、燕麥奶等植物奶，是否可以替代牛奶？

不行，牛奶中富含鈣質，是植物奶不能替代的營養素。

Q8

鈣質在孕期間的補充極爲重要，但食用牛奶容易脹氣，可不可以先忽略不吃呢？

牛奶含有豐富的鈣質，但鈣質的來源不僅有牛奶，如果食用牛奶容易脹氣，建議可以用其他高鈣食物或鈣片來代換，建議每日鈣質攝取量須達1000毫克。

妊娠糖尿病與妊娠高血壓風險的飲食控制

Q9

如何透過飲食來減少妊娠型高血壓的發生風險？

妊娠高血壓常發生在第三孕期，通常是因爲胎盤因素而產生，這時候孕婦應採取少油、少鹽，降低膽固醇的攝取，建議可以採用得舒飲食(DASH)，以高鉀、高鎂、高鈣、高膳食纖維的飲食，增加以單元不飽和脂肪酸(如：堅果、橄欖油等)作爲油脂主要來源，降低飽和脂肪酸攝取(如：肥肉、豬油等)。

※高血壓可能有子癇前症的風險，請孕婦檢視體重變化與尿蛋白問題，並迅速就醫。

Q10

家族有糖尿病史，孕期飲食要怎麼攝取才不會影響到寶寶？

建議孕媽咪們在懷孕時，可和醫師討論是否需要進行妊娠糖尿病篩檢；在飲食攝取上，須注意營養均衡，減少澱粉攝取量，尤其精緻澱粉；如果發生妊娠型糖尿病時，諮詢專業營養師，遵照糖尿病飲食建議，避免血糖不穩定。

快來看影片吧





• 重點營養排行榜

巧妙選擇好營養，食物代換好安心

※本資料依各食材每 100 公克的供應食用份量 (serving size) 為基準排序 (高→低)。

孕期重點營養	缺乏 <u>可能</u> 之不良影響	常見葷食食材	常見素食食材
葉酸 建議每日攝取達 600 微克	胎兒腦及脊髓等先天性神經管缺陷、自發性流產、早產、出生體重過輕，孕婦疲倦、情緒低落等	- 雞肝 - 蛋黃 - 淡菜 - 牡蠣 - 鯖魚	- 鷹嘴豆 (俗稱雪蓮子) - 黑豆 - 菠菜葉 - 空心菜 - 黃豆芽
碘 建議每日攝取達 225 微克	流產、新生兒呆小症、智力低下和認知功能發展遲緩	- 甲殼類 - 蛋黃 - 鮑魚、文蛤、牡蠣 - 乳品、起司 - 魚	主要來自含碘鹽 - 海帶結 - 生鮮海苔 - 壽司海苔片 (約 3 公克重) - 熟海帶芽 - 海茸
鐵 建議第一、二孕期每日攝取 15 毫克 第三孕期每日攝取 45 毫克	胎兒生長發展遲緩，早產機率增加	- 鴨血 - 牡蠣 - 文蛤 - 章魚 - 牛肉	- 黑豆 - 紅莧菜 - 鷹嘴豆 (俗稱雪蓮子) - 紅鳳梨 - 豆干
維生素 B12 建議每日攝取達 2.6 微克	致胎兒神經管缺陷 增加惡性貧血、早產、產後憂鬱症	- 蜆 - 文蛤 - 牡蠣 - 竹筴魚 - 鯖魚	- 壽司海苔片 (約 3 公克重) - 熟紫菜片 (約 5 公克重) - 海帶芽 - 柳松菇 - 姬松茸
鈣 建議每日攝取達 1,000 毫克	鈣質與血壓的恆定有關，影響孕婦血壓，導致子宮早期收縮而引起早產	- 扁魚干 - 丁香魚 - 蟹肉 - 銀魚 - 乳品 (鮮乳 / 奶粉)	- 豆乾 - 山東大蔥 - 紅莧菜 - 菠菜 - 芥藍菜



第一孕期



葷食媽咪

建議一日營養

每日建議
攝取熱量

1950 kcal

全穀根莖類

3 碗

油脂與堅果種子類

5 份

豆魚蛋肉類

6 份

蔬菜類

3 份

水果類

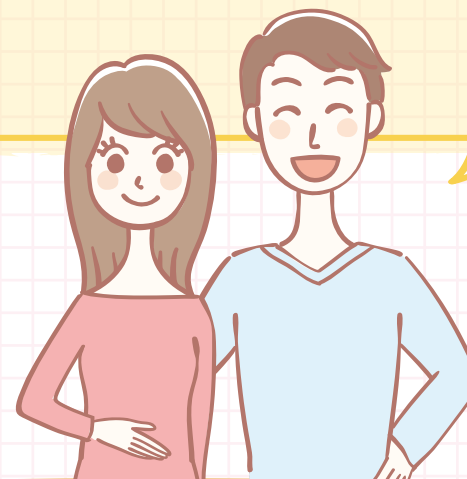
3 份

乳品類

1.5 杯

第一孕期，胎兒所需營養還並不是很多，孕婦如果攝取過多的熱量，只會增加到自己的體重喔。

- 富含蛋白質、葉酸、鋅、碘的食物可以比平常增加，有助寶寶生長發育，例如：牡蠣或文蛤，皆富含上述營養素。
- 一天一顆蛋黃或是一小盤炒菠菜都是補足葉酸良好來源。
- 孕媽咪記得曬太陽獲得維生素D，建議整個孕期都要這麼做喔。



快來看影片吧





第一孕期

一日三餐菜單

葷食媽咪 Follow me

• Day 1 •

早餐

蘋果雞肉起司三明治 1 份 棗子 2 顆
鮮乳 240 毫升
腰果 5 顆

午餐

胚芽米飯 1 碗 蒜片炒空心菜 1 碗
玉米炒蛋 0.5 碗 豆腐洋蔥海菜味噌湯 1 碗
蔥爆牛肉 1 碗 百香果 2 顆

晚餐

小卷干貝清炒義大利麵 1 份 聖女番茄 20 顆
烤綠花椰 1 碗
馬鈴薯洋蔥湯 1 碗



• Day 2 •

早餐

黑豆牛肉核桃蕃茄三明治 1 份
鮮乳一杯 240 毫升
香蕉 (大) 1 根

午餐

野米雞肉蛋炒飯 1.5 碗 蓮霧 (中) 2 顆
豚肉綜合海帶蔬菜湯 1 碗
無糖優格 100 公克

晚餐

絲瓜蛤蜊湯麵線 1.5 碗
蒜苗豬肉 0.5 碗
紅豆湯 1 碗

• Day 3 •

↖ 外食者，請參考

早餐

豬排蛋堡 1 份 芭樂 1 盒 (約 235 公克)
鮮乳一杯 400 毫升
壽司海苔片 (無調味) 1 片

午餐

炙燒雞豚飯 1 份
夏威夷豆 4 顆
奇異果 2 顆

晚餐

板腱牛石頭火鍋 1 份
白飯 0.5 碗





第二孕期



葷食媽咪

建議一日營養

每日建議
攝取熱量

2250 kcal

全穀根莖類

3.5 碗

油脂與堅果種子類

5 份

豆魚蛋肉類

7 份

蔬菜類

4 份

水果類

4 份

乳品類

1.5 杯

第二孕期開始，

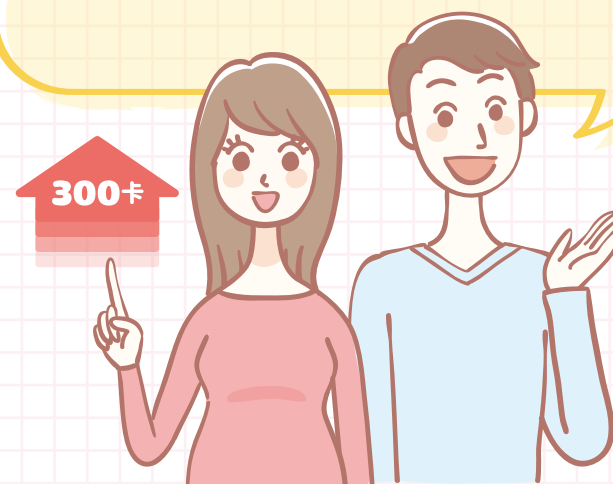
每天熱量就要比過去增加 300 大卡了喔！

- 建議主要增加的方式為：

全穀雜糧類半碗 + 肉類多一片(約半手掌心大小)
+ 蔬菜多一小盤 + 水果多一碗

就可以輕鬆達成每天增加 300 大卡，記得不要
超過喔。

- 富含蛋白質、葉酸、鋅、碘的食物也要持續的
補充足夠。





第二孕期

一日三餐菜單

葷食媽咪 Follow me

• Day 1 •

早餐

燒肉全麥吐司1份
 堅果香蕉燕麥牛奶300毫升
 無糖優格佐葡萄乾 共100公克(優格90公克、葡萄乾10公克)

午餐

蘿蔔排骨湯麵 2碗 紅豆蓮子湯 1碗
 家常滷瘦肉 3塊 李子 1顆
 清燙大陸妹 1碗

晚餐

黑米飯 1碗 炒小白菜 1碗
 泰式蒸石老魚 0.5條 紫菜蛋花湯 1碗
 紅燒豆腐 0.5碗 哈密瓜 1.5碗

• Day 2 •

早餐

瓠瓜排骨鹹粥 2碗 無糖優酪乳 1杯 240毫升
 蒜烤香料綜合菇 1碗 芭樂(中) 1顆
 開心果 15顆

午餐

金瓜肉絲炒米粉 2碗 無糖優格 100公克
 燙地瓜葉 1碗 水梨(中) 0.5顆
 九層塔蚵仔清湯 1碗

晚餐

十穀飯 1碗 蒜苗炒茭白筍 1碗
 粉絲鮮蝦煲 1碗 紫菜豆腐湯 1碗
 鹽烤鯖魚 0.5條 奇異果 2顆

↖ 外食者，請參考

• Day 3 •

早餐

豬肉起司蛋堡 1個
 鮮乳 400毫升
 紅肉火龍果 1.5碗

午餐

越式牛肉河粉 1份 木瓜 1.5碗
 燙青菜 1份
 無調味綜合堅果 1小包

晚餐

鴨血綜合燙 1份 壽司海苔片 1片
 (高麗菜、金針菇、手打寬麵、豆干) 橘子 1顆
 蒜味毛豆 1份



第三孕期



葷食媽咪

建議一日營養

每日建議
攝取熱量 **2250** kcal

全穀根莖類

 **3.5** 碗

油脂與堅果種子類

 **5** 份

豆魚蛋肉類

 **7** 份

蔬菜類

 **4** 份

水果類

 **4** 份

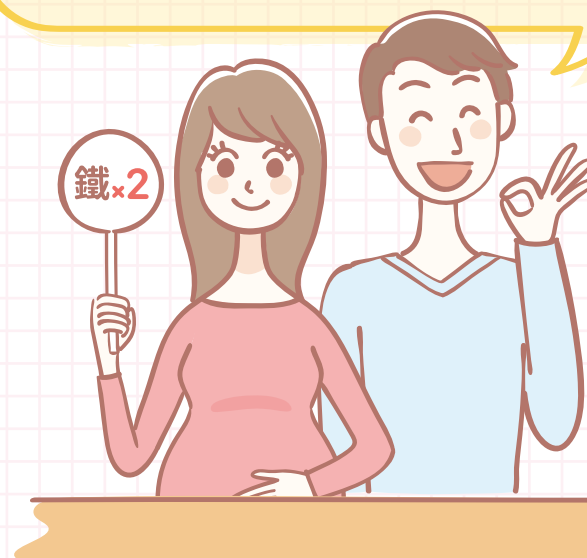
乳品類

 **1.5** 杯

第三孕期開始，

熱量攝取同第二孕期就可以了！

- 記得特別注意平常就要減少精製澱粉、蛋糕麵包甜食、含糖飲料等，才不會造成體重暴衝。
- 這個孕期很重要的是鐵質要比原本攝取多 2 倍，可以選擇以鴨血、牛肉、文蛤、海鮮類作為蛋白質主要來源。
- 記得常吃海帶、紫菜，補足鐵質更能補充碘。





第三孕期

一日三餐菜單

葷食媽咪 Follow me

• Day 1 •

早餐

酪梨蝦蝦起司三明治 1 份 橘子 (大) 1 顆
 鷹嘴豆洋蔥牛奶濃湯 1.5 碗
 腰果 5 顆

午餐

地瓜飯 1 碗 烤白花菜 1 碗
 紅燒牛腱 2 片 蕃茄紫菜清湯 1 碗
 甜豆炒透抽 1 碗 梨子 (大) 0.5 顆

晚餐

紅豆飯 1 碗 炒紅莧菜 1 碗
 三杯雞 0.5 碗 冬瓜蛤蠣湯 1 碗
 毛豆炒木耳 1 碗 柳丁 1 顆

• Day 2 •

早餐

蕃茄蛋花雞湯麵 1 碗
 苜籽燕麥小魚乾 0.5 碗
 木瓜 1.5 碗



午餐

紅豆菇菇炊飯 1 碗 楊桃 1.5 碗
 現打蘋果牛奶 350 毫升
 海鮮海藻起司堅果沙拉 1 碗

晚餐

扁豆牛肉蓋飯 1.5 碗 莓果類 100 公克
 燕麥蒸蛋 1 碗
 鷹嘴豆蔬菜味噌湯 1 碗

↖ 外食者，請參考

• Day 3 •

早餐

雞肉蛋堡 1 個 壽司海苔片 (無調味) 3 片
 蒸黑豆 1 包 香瓜 1 盒 (200 公克)
 燕麥飲 1 罐

午餐

海鮮烏龍湯麵加蛋 1 份 奇異果 2 顆
 燙青菜 1 份 核桃 2 顆
 鮮乳 400 毫升

晚餐

雞肉飯 1 碗 蛤蜊冬瓜湯 1 碗
 燙青菜 1 份 芭樂 1 盒 (100 公克)
 滷豆腐 1 塊



第一孕期

素食媽咪

建議一日營養

每日建議
攝取熱量

1950 kcal

全穀根莖類

3 碗

油脂與堅果種子類

5 份

豆類

7.5 份

蔬菜類

4 份

水果類

3 份

※本一日營養份數依全素孕媽咪設計，奶蛋素孕媽咪建議可諮詢專業營養師或醫師，調整六大類食物豆類與乳品之份量。

第一孕期，胎兒所需營養還並不是很多，孕婦如果攝取過多的熱量，只會增加到自己的體重喔。

- 全素食媽咪普遍缺乏維生素 B12 及維生素 D，建議維生素 B12 需從營養品中補足，並且曬太陽獲得維生素 D，記得整個孕期都要這麼做喔。
- 富含蛋白質、葉酸食物要比懷孕前增加，有助寶寶生長發育，例如鷹嘴豆、黑豆。
- 碘的補充非常重要，海帶、紫菜、含碘鹽都是很好的來源。
- 富含鋅食物也不要忘了吃，例如胚芽米、小麥胚芽、腰果、芝麻。



快來看影片吧





第一孕期

一日三餐菜單

素食媽咪 Follow me

• Day 1 •

早餐

堅果果乾燕麥豆漿 500 毫升 蘋果 (中) 1 顆
 涼拌紫菜 0.5 碗
 雜糧餐包 (中) 1 個

午餐

青醬時蔬燉黑豆飯 1.5 碗
 羅宋湯 1 碗
 奇異果 (中) 2 顆



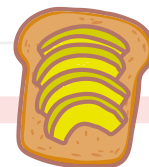
晚餐

胚芽飯 0.5 碗 紅莧菜 0.5 碗
 蘆筍炒豆乾 0.5 碗 海菜豆腐味噌湯 1 碗
 皇帝豆炒菇菇 0.5 碗

• Day 2 •

早餐

酪梨烤胚芽土司 1 份
 豆腐海藻燕麥核桃溫沙拉 1 碗
 百香果 2 顆



午餐

韓式泡菜豆腐鍋佐寬粉 1 份
 哈密瓜 1 碗



晚餐

胚芽飯 0.5 碗 核桃蓮子栗子湯 1 碗
 炒蕃茄空心菜 1 碗 芭樂 (小) 1 顆
 宮保鷹嘴豆菇菇 1 碗

• Day 3 •

奶蛋素者，請參考喔！

早餐

無糖黑豆漿 400 毫升 香蕉 (小) 1 根
 鮮蔬米漢堡 1 個
 黑芝麻糊 1 包

午餐

素魯飯 1 碗 海帶豆乾綜合拼盤 1 份
 燙青菜 1 份 橘子 1 顆
 什錦湯 1 碗

晚餐

鮮蔬起司薄餅披薩 2 片 南瓜牛奶濃湯 1 碗
 法式烤蘑菇 1 份 草莓 20 顆
 藜麥豆豆糖心蛋 1 份



第二孕期

素食媽咪

建議一日營養

每日建議
攝取熱量

2250 kcal

全穀根莖類

3.5 碗

油脂與堅果種子類

5 份

豆類

8.5 份

蔬菜類

5 份

水果類

4 份

※本一日營養份數依全素孕媽咪設計，奶蛋素孕媽咪建議可諮詢專業營養師或醫師，調整六大類食物豆類與乳品之份量。

第二孕期開始，

每天熱量就要比過去增加 300 大卡了喔！

- 建議主要增加的方式為：

全穀雜糧類半碗 + 豆類半碗 + 蔬菜一小盤
+ 水果一碗

就可以輕鬆達成每天增加 300 大卡，記得不要超過喔。

- 富含蛋白質、葉酸、鋅、碘的食物也要持續的補充足夠。





第二孕期

一日三餐菜單

素食媽咪 Follow me

• Day 1 •

早餐

海帶豆腐湯麵 2 碗 芭樂 (中) 1 顆
鹽烤菇 1 碗
腰果 5 顆

午餐

毛豆南瓜炊飯 2 碗 銀耳桂圓枸杞紅棗湯 1 碗
滷豆乾 3 塊 西瓜 1 碗
薑絲炒小白菜 1 碗

晚餐

薏米黑豆燉小馬鈴薯 2 碗 梨子 1 碗
番茄菠菜燴鷹嘴豆 1 碗
酸辣湯 1 碗

• Day 2 •

早餐

港式蘿蔔糕 2 塊 夏威夷豆 5 顆
草菇蘿蔔馬鈴薯湯 2 碗 鳳梨 0.5 碗
和風冷豆腐 1 塊

午餐

韓式紫菜拌飯 1 碗 葡萄 20 顆 (建議連皮籽吃)
黃豆冬瓜海帶湯 1 碗
涼拌腐竹 1 份

晚餐

香菇芋頭豆皮鹹粥 2 碗 奇異果 (中) 2 顆
素蟹黃豆腐 0.5 碗
鴻喜菇燒茭白筍 1 碗

奶蛋素者，請參考喔！

• Day 3 •

早餐

烤地瓜 (中) 1 顆 香蕉 (大) 1 根
鮮乳 400 毫升
無調味腰果 5 顆

午餐

素三杯炒飯 1 盒 燕麥飲 1 罐
茶葉蛋 1 顆 木瓜 1 盒 (150 公克)
燙青菜 1 份

晚餐

黑芝麻麻醬麵 1 份 燙青菜 1 盤
豆干綜合菇海帶拼盤 1 份 桃子 1 顆
豆香腐皮青菜湯 1 碗



第三孕期

素食媽咪

建議一日營養

每日建議
攝取熱量

2250 kcal

全穀根莖類

3.5 碗

油脂與堅果種子類

5 份

豆類

8.5 份

蔬菜類

5 份

水果類

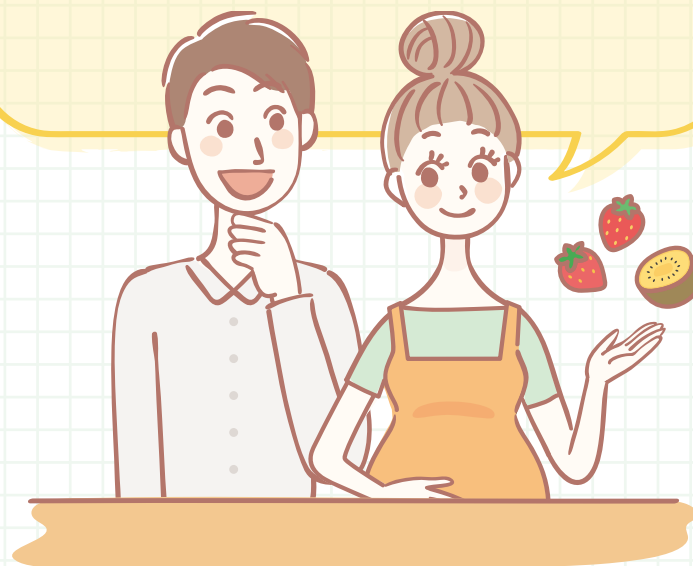
4 份

※本一日營養份數依全素孕媽咪設計，奶蛋素孕媽咪建議可諮詢專業營養師或醫師，調整六大類食物豆類與乳品之份量。

第三孕期開始，

熱量攝取同第二孕期就可以了！

- 記得特別注意平常就要減少精製澱粉、蛋糕麵包甜食、含糖飲料等，避免吃素食加工製品，才不會造成體重暴衝。
- 建議鐵質要比原本攝取多 2 倍，選擇時，以紫菜、紅苜菜、鷹嘴豆、黑豆作為鐵質主要來源。
- 為幫助鐵質吸收，建議提高維生素 C 的攝取：可於餐前或餐後兩小時內，吃高維生素 C 的水果，如：黃金奇異果、木瓜、芭樂、草莓、聖女蕃茄。





第三孕期

一日三餐菜單

素食媽咪 Follow me

• Day 1 •

早餐

香蕉核桃餐包 1 個
 烤地瓜黑豆蕃茄沙拉 1 碗
 橘子 (大) 1 顆

午餐

胚芽米飯 1 碗 芝麻醬油菠菜 1 碗
 鳳梨素肉片小炒 1 碗 山藥紅蘿蔔無花果核桃湯 1 碗
 鍋煎香脆豆腐 1 塊 蘋果 (小) 1 顆

晚餐

糙米飯烤鷹嘴豆蘑菇 1 碗
 洋蔥花椰菜湯 1 碗
 香瓜 1.5 碗



• Day 2 •

早餐

高麗菜飯 1 碗 核桃 2 顆
 胡麻海藻玉米筍 1 碗 莓果類 100 公克
 無糖豆漿 400 毫升

午餐

港式芽菜醬油炒麵 1 碗 紅番茄清湯 1 碗
 滷蓮藕 0.5 碗 百香果 2 顆
 薑絲花椰炒毛豆 1 碗

晚餐

黃金豆皮炒飯 1.5 碗 芒果 1.5 碗
 宮保茭白筍 1 碗
 養生麻油豆腐百菇湯 1 碗

• Day 3 •

奶蛋素者，請參考喔！

早餐

玉米起司蛋餅 1 份 鳳梨 1 碗
 無糖豆漿 400 毫升
 無調味杏仁 8 顆

午餐

蔬食野菜石頭火鍋 1 份
 蘋果 (中) 1 顆



晚餐

素三杯嫩菇拌飯 1 碗 燙青菜 1 盤 橘子 1 顆
 香滷蛋白丁 1 包 鮮奶 400 毫升
 黑胡椒毛豆 1 包 海苔片 6 片

書名：食在好孕 - 吃對營養 寶媽都健康

著（編、譯）者：衛生福利部國民健康署（廣告）

出版機關：衛生福利部國民健康署

地址：臺北市大同區塔城街 36 號（台北辦公室）

網址：<https://www.hpa.gov.tw/>

電話：（02）2522-0888

執行：康健雜誌

出版年月：2020 年 12 月

版（刷）次：第一版第一刷

其他類型版本說明：本書同時登載於衛生福利部國民健康署網站
(<https://www.hpa.gov.tw/>) 及健康九九網站 (<https://health99.hpa.gov.tw/>)

ISBN：9789865439767(PDF)

著作財產權人：衛生福利部國民健康署

本書保留所有權利。欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作財產權人衛生福利部國民健康署同意或書面授權。請洽衛生福利部國民健康署（電話：02-25220888）。

©All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare, R.O.C.. Please contact with Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare, R.O.C.. / TEL：886-2-2522-0888.

本出版品經費由國民健康署菸害防制及衛生保健基金支應。This publication is funded by the Tobacco Hazards Prevention and Health Protection Funds of Health Promotion Administration.





食在好孕

爲孕媽咪精心準備的生活解方

讓孕媽咪在懷胎十月的過程

吃的健康、吃的自在、吃的愉快

廣告

本經費由國民健康署菸品健康福利捐支應