



ORIENTAÇÃO ALIMENTAR DA GRÁVIDA

- 08:00H** – Meio pão com manteiga **ou** queijo **ou** fiambre
2 decilitros de leite simples ou com mistura de café solúvel
- 10:00H** – 1 iogurte simples com 1 peça de fruta pequena **ou**
2 decilitros de leite + 3 bolachas de água e sal
- 12:30H** – Peixe ou carne com 2 batatas do tamanho de um ovo **ou**
2 colheres de sopa de arroz
Salada **ou** legumes cozidos
Água **sem** gás
Não come fruta **nem** pão
- 15:30H** – 1 iogurte simples com 1 peça de fruta pequena **ou**
2 decilitros de leite + 3 bolachas de água e sal
- 18:00H** - Meio pão com manteiga **ou** queijo **ou** fiambre
2 decilitros de leite simples ou com mistura de café solúvel
- 20:00H** – Igual ao almoço.
Pode comer sopa de legumes sem batata nem arroz e massa. De preferência 1 hora antes do almoço e jantar
- 23:00H** – 1 iogurte simples **ou** 2 decilitros de leite **ou** 1 peça de fruta

ALIMENTOS PROIBIDOS DURANTE A GRAVIDEZ

- Doces (bolos, chocolates, gelados, geleia, compota, mel, etc.)
- Refrigerantes (pode beber sumos naturais sem açúcar)
- Frutos secos, batatas fritas, banana, uvas, melão, meloa
- Bebidas alcoólicas
- Café (pode beber 2 cafés por dia)

OUTRAS INDICAÇÕES

A grávida deve pesar-se semanalmente, de preferência sempre na mesma balança, com a mesma roupa e de manhã.

O aumento total de peso no final da gravidez deve situar-se entre os 9 e os 12 kg aproximadamente; nos primeiros 3 meses deverá aumentar 2 a 3 kg, aumentando nos meses seguintes cerca de 1,5 kg por mês.