

یک شروع سالم

رژیم‌های وگن در دوران بارداری و شیردهی

ممکن است اعضای خانواده، دوستان و حتی مشاور بهداشتی شما با شنیدن اینکه می‌خواهید دوران بارداری را با رژیم غذایی وگن بگذرانید، شگفت‌زده شوند، یا اظهار نگرانی کنند. اما رژیم‌های وگن می‌توانند به آسانی نیازهای بدن شما و فرزند شما به مواد مغذی را تأمین کنند. این واقعیت در طی یک پژوهش اثبات شده است که در سال 1987 روی 775 زن ساکن در نزد ساکنان فارم انجام گرفت، فارم یک اجتماع وگن در تنسی امریکا است. محققان آهنگ افزایش وزن در زنان باردار، و وزن کودکان در زمان تولد را، که دو تا از عوامل مهم در سنجش یک بارداری سالم هستند، مورد مطالعه قرار دادند. آنها به این نتیجه رسیدند که رژیم وگن این زنان هیچ تأثیری روی وزن کودکان‌شان نداشته است، و آهنگ افزایش وزن خود آنها در دوران بارداری هم متناسب بوده است. در واقع این زنان حتی کمی بیشتر از زنان گوشت خوار افزایش وزن پیدا کرده بودند، و هر چه

قدمت وگن بودن آنها بیشتر بود میزان افزایش وزنشان در دوره بارداری بهتر بود.

اطلاعات حیرت‌انگیز دیگری هم در این مورد به دست آمده است: پره‌اکلامپسی^۱ که یک مشکل بالقوه در دوران بارداری است و بین 5 تا 10 درصد زنان باردار به آن مبتلا می‌شوند، تقریباً اصلاً در میان زنان فارم مشاهده نشد. با تکیه بر این تحقیق و یک تحقیق کوچک‌تر، محققان به این نتیجه رسیدند که رژیم‌های وگن برای زنان باردار هیچ خطری ندارند و سالم‌اند.

اما در مطالعات انجام شده روی زنانی که از رژیم‌های محدودتری خصوصاً رژیم‌های ماکروبیوتیک^۲ پیروی می‌کنند، نشان داد که کودکان در زمان تولد عمدتاً وزنشان کمتر از حد مطلوب است. در این مورد نمی‌شود تقصیر را به گردن رژیم وگن انداخت، چون رژیم‌های محدود مقدار کالری و چربی خیلی پایینی دارند. در ضمن باید به خاطر داشت که این یافته‌ها در مورد مشکلات دوران بارداری همگی از تحقیقات قدیمی گرفته شده‌اند. در آن زمان وگن‌ها به اطلاعات غذایی و تعداد عمده‌ای از مواد غذایی موجود در حال حاضر، دسترسی نداشتند. همه این شرایط در دهه‌های اخیر تغییر کرده است، و برنامه‌ریزی برای یک رژیم وگن سالم در دوران بارداری خیلی آسان‌تر شده است.

دریافت کالری کافی

بالا رفتن وزن به مقدار متناسب در دوران بارداری خیلی مهم است، اما اینکه گفته می‌شود زن باردار برای دو نفر غذا می‌خورد به معنای آن نیست که باید مقدار کالری دریافتی خود را دو برابر کند. هر زن باردار به طور متوسط در سه ماهه

i Preeclampsia

ii Macrobiotic diets

دوم بارداری روزانه به 340 کالری اضافی، و در سه ماهه آخر به 450 کالری اضافی نیاز دارد. اما نیاز به بعضی از مواد مغذی حدود 50 درصد بالا می رود، پس باید مقدار نسبتاً زیادی از مواد مغذی لازم را در کمی غذای اضافی جا داد.

زنان باردار می‌توانند از توضیحاتی که در فصل 7 استفاده کنند، فقط باید در آن بعضی تغییرات بدهند که روش آن را در راهنمای اصلاح شده غذا برای زنان باردار و شیرده در ادامه ارائه کرده‌ایم. اضافه کردن یک واحد دانه‌های کامل نشاسته‌ای و سبزیجات برگ‌سبز، و دو واحد غذاهای سرشار از پروتئین (گیاهان دولپه‌ای، دانه‌های روغنی و غذاهای تهیه شده از سویا) می‌تواند کالری اضافی و مواد مغذی مورد نیاز بدن شما را در سه ماهه دوم بارداری تأمین کند. در سه ماهه آخر که کودک در حال رشد سریع است، باید یک واحد دیگر دانه‌های نشاسته‌ای یا گیاهان دولپه‌ای/محصولات تهیه شده از سویا به رژیم خود اضافه کنید.

شمارش کالری در زمان بارداری نمی‌تواند با دقت کامل انجام بگیرد، اما مشاور بهداشتی می‌تواند به شما در نظارت بر افزایش وزن‌تان کمک کند. آهنگ کند افزایش وزن در دوران بارداری ممکن است به تولد نوزادانی با وزن کم بیانجامد، که خطر ابتلای آنها به اختلالات را افزایش می‌دهد.

ملاحظات تغذیه‌ای در بارداری وگن

جدول ادامه تغییر در مواد مغذی مورد نیاز زنان باردار و شیرده را نشان می‌دهد. نیاز به پروتئین در دوران بارداری حدود 50 درصد افزایش می‌یابد. بیشتر زنان همه چیز خوار، در دوران پیش از حاملگی مقدار کافی پروتئین مصرف می‌کنند که در دوران بارداری ذخیره آن در بدن سوزانده می‌شود؛ اما زنان وگن عمدتاً اینگونه نیستند. دریافت پروتئین کافی کار سخت نیست، صرفاً باید 5 تا 6 واحد از

غذاهای سرشار از پروتئینی که در جدول راهنما آمده است، به رژیم غذایی اضافه کرد.

مقدار جذب آهن در بدن (خصوصاً آهن غیر هم که در غذاهای گیاهی یافت می‌شود) در دوران بارداری به طرز چشمگیری زیاد می‌شود، و از طرف دیگر قطع شدن قاعدگی باعث کاهش دفع آهن می‌شود. با این وجود مقدار مصرف آهن در دوران بارداری باید دوبرابر شود. مقداری از این آهن اضافی به ساخت سلول‌های قرمز خون که در رشد جنین نقش دارند می‌رسد، اما بیشتر این آهن برای افزایش حجم خون مادر در دوران بارداری ضروری است. از جهت تئوریک می‌شود اینطور نتیجه گرفت که وگن‌ها بیشتر در معرض خطر فقر آهن قرار دارند، اما حقیقت اینست که این خطر تمام زنان باردار را تهدید می‌کند. برنامه‌ریزی برای رژیم غذایی که نیاز بدن یک زنا باردار، چه وگن و چه همه‌چیزخوار، را به آهن تأمین کند، کار آسانی نیست. به همین دلیل است که تقریباً همیشه مکمل‌های خوراکی حاوی آهن برای زنان باردار تجویز می‌شود.

میزان دریافت روی هم در زنان باردار عمدتاً پایین‌تر از حد مطلوب است، مگر اینکه از مکمل‌های خوراکی استفاده کنند. هنوز فایده مصرف روی در دوران بارداری مشخص نشده است، اما با توجه به اینکه میزان دریافت روی از منابع گیاهی پایین‌تر است، شاید مصرف این مکمل‌ها برای زنان وگن سودمند باشد.

میزان نیاز بدن به ویتامین دی در دوران بارداری تغییری نمی‌کند، اما دریافت مقدار کافی آن هم برای سلامت مادر و هم برای سلامت کودک ضروری است. به غیر از ویتامین ب 12 و آهن، بسته به رژیم غذایی که از آن تغذیه می‌کنید، تأمین نیازهای بدن زن باردار در دوران حاملگی به مواد مغذی دیگر مانند ویتامین دی و ید، بدون مصرف مکمل‌های غذایی ممکن است. اما بیشتر متخصصان بهداشت مصرف مکمل‌های حاوی مولتی‌ویتامین و مواد معدنی، خصوصاً آهن و فولات را در دوران پیش از تولد کودک توصیه می‌کنند، و این نیاز در مورد زنان همه‌چیزخوار و وگن یکسان است.

مقدار DHA (اسید چرب امگا 3 زنجیره بلند) موجود در خون زنان باردار گیاهخوار از مقدار آن در خون زنان باردار غیرگیاهخوار کمتر است¹. هنوز مشخص نشده است که آیا این وضعیت مشکل زاست یا خیر، اما شواهدی به دست آمده است که بر اساس آنها میزان دریافت DHA در دوران بارداری و شیردهی می‌تواند در افزایش هوش تصویری و کارکرد مغز نوزاد موثر باشد. متخصصان توصیه می‌کنند که زنان روزانه 300 میلی‌گرم DHA مصرف کنند. ما هم مصرف مکمل‌های حاوی DHA تهیه شده از جلبک‌های دریایی را برای وگن‌ها توصیه می‌کنیم.

در اینجا نظر شما را به چند نکته در باره گذراندن یک دوران بارداری سالم جلب می‌کنیم:

- اگر در فکر باردار شدن هستید، بهتر است برنامه‌ای دقیق برای رژیم غذایی خود بچینید. تغذیه سالم در اولین هفته‌های بارداری (حتی پیش از آنکه خود زنان متوجه بارداری‌شان شوند) خیلی اهمیت دارد. حتماً در رژیم غذایی خود از غذاهای سرشار از ویتامین ب فولیک اسید استفاده کنید. بهترین منبع برای آن گیاهان دولپه‌ای و برگ‌سبز هستند. بهتر است الکل را هم از رژیم غذایی خود حذف کنید. اگر احتمال می‌دهید که باردار شده باشید و اهل نوشیدن قهوه هستید هم الان موقع ترک این عادت است.
- با مشاور بهداشتی خود در مورد چگونگی افزایش وزن‌تان صحبت کنید. اگر در این مورد مشکل دارید، می‌توانید سهم غذاهایی را که حاوی چربی کمی هستند، مثل توفو، کره تهیه شده از دانه‌های روغنی و آووکادو را کمی بیشتر کنید.
- از راهنمای غذایی مخصوص دوران بارداری و شیردهی که در ادامه آمده است، استفاده کنید و برنامه رژیم غذایی روزانه خود را بچینید.

- با شروع سه ماهه دوم بارداری، میزان پروتئین روزانه مورد نیاز بدن به اندازه 25 گرم افزایش می‌یابد. تأمین این پروتئین اضافی از طریق رژیم وگن سخت نیست، اما باید برای آن برنامه‌ای داشته باشید. به جدول غذاهای سرشار از پروتئین که در فصل 2 آمده است نگاهی بیندازید و سعی کنید که سهم پروتئین دریافتی خود در هر وعده غذایی را به اندازه 15 تا 20 گرم پروتئین بالا ببرید، و از میان وعده‌های پروتئین‌دار استفاده کنید.
- در هر وعده غذاهای سرشار از آهن بخورید، و همراه آن منابع غنی ویتامین C مصرف کنید تا مقدار جذب آهن بالا برود. بیشتر متخصصان بهداشت مصرف مکمل‌های خوراکی آهن را برای تمام زنان باردار ضروری می‌دانند. مصرف مکمل‌ها، به‌ویژه برای زنان وگن که میزان نیازشان به آهن بیشتر از همه چیزخوارها است، می‌تواند مفید باشد.
- مقدار زیادی از غذاهای حاوی ویتامین B فولیک اسید بخورید. اگر به طور معمول از محصولات غذایی تهیه شده از دانه‌های نشاسته‌ای و غنی شده با فولیک اسید استفاده نمی‌کنید، و احتمال بارداری شدن‌تان هست، بهتر است که خوردن مقدار معتدله‌ای از غذاهای حاوی فولیک اسید را شروع کنید. وگن‌ها بیشتر از همه چیزخوارها منابع غنی فولیک اسید مصرف می‌کنند، اما این مقدار برای دوران بارداری کم است. مکمل غذایی حاوی فولیک اسید برای تمام زنان باردار ضروری است.
- بعضی از زنان باردار وگن، مقدار روی مورد نیاز بدن‌شان در این دوران را دریافت نمی‌کنند، زیرا میزان این ماده معدنی حتی گاهی در رژیم‌های با دقت برنامه‌ریزی شده هم کم است. پس باید حتماً مقداری دانه نشاسته‌ای کامل، گیاهان دولپه‌ای و یک تا دو واحد دانه‌های روغنی و تخمه در رژیم غذایی خود بگنجانید. مکمل خوراکی حاوی 15 تا 25 میلی‌گرم روی هم می‌تواند انتخاب خوبی برای زنان باردار وگن باشد. به دلیل آنکه مصرف

روی می‌تواند باعث کاهش جذب مس در بدن شود، مصرف 2 میلی‌گرم مس هم در روز الزامی است.

- جذب کلسیم در دوران بارداری از حد لازم هم بیشتر است، و زنان باردار بیشتر از حد معمول به این ماده معدنی نیاز ندارند. اما دریافت همان مقدار همیشگی ضروری است، و به همین دلیل لازم است که مقدار غذاهای حاوی کلسیم در رژیم غذایی افزایش پیدا کند. بهتر است خوردن یک تا دو واحد از گیاهان برگ‌سبز و نوشیدن شیرسویا و آب‌پرتغال غنی‌شده با کلسیم به یک عادت روزانه تبدیل شود. مقدار توصیه شده برای مصرف کلسیم برابر با 1000 میلی‌گرم در روز است.

- هر روز از مکمل‌های خوراکی ویتامین ب 12 استفاده کنید، و در صورتی که از کافی بودن زمانی که در زیر نور خورشید به سر می‌برید مطمئن نیستید، مکمل خوراکی ویتامین دی هم مصرف کنید.

- به حالت تهوع رایج در دوران بارداری، تهوع صبحگاهی می‌گویند. اما این حالت ممکن است در هر ساعتی از روز اتفاق بیفتد. حالت تهوع علاوه بر ناخوشایند بودن، ممکن است در خوردن و خوراک شما هم اختلال ایجاد کند. در اینجا چند نکته سودمند برای مقابله با تهوع صبحگاهی را با شما درمیان می‌گذاریم:

- خالی بودن معده می‌تواند حالت تهوع را بدتر کند، پس به دفعات و هر بار به مقدار کم، غذا بخورید (خوردن مقدار کم در هر وعده می‌تواند برای سوزش سر دل که یکی از مشکلات رایج دوران بارداری است هم مفید باشد).

- بلافاصله بعد از بیدار شدن که معمولاً معده‌تان خالی است، چیزی بخورید. می‌توانید خوراکی‌هایی مثل کراکر، کشمش یا هر چیزی را که دوست دارید روی پاتختی بگذارید.

➤ اگر با نوشیدن آب همراه غذا احساس تهوع شما تشدید می‌شود، از این کار خودداری کنید.

➤ سعی کنید غذاهای سالمی را که باعث به هم خوردن حالتان نمی‌شوند، کشف کنید. برای این کار ناچارید به گزینه‌تان اعتماد کنید، اما بهتر است آن را از بین خوراکی‌هایی مثل نان‌های تهیه شده از دانه‌های نشاسته‌ای کامل، کرن‌فلکس‌ها، میوه‌های خشک یا پخته، و سیب‌زمینی سفید یا شیرین انتخاب کنید. اضافه کردن تکه‌های کوچک سبزیجات و توفو به سوپ میسو هم می‌تواند مفید باشد، چون طعم آنها را نمکی‌تر کرده، و هضم‌شان را برای معده آسان‌تر می‌کند.

تغذیه وگن برای مادران شیرده

مادران وگن در مقایسه با بقیه مادران تمایل بیشتری برای تغذیه کودک با شیر خود دارند. این به نفع کودک است، چون شیر مادر غذایی عالی برای نوزاد به دنیا آمده است. به طور کلی کودکان باید تا یک سالگی، و بهتر است تا دو سالگی از شیر مادر تغذیه کنند.

مادران شیرده برای تولید شیر و تأمین کالری مورد نیاز کودک به منظور رشد، باید کالری بیشتری دریافت کنند. به این ترتیب نیازهای انرژی در دوران شیردهی از دوران بارداری بیشتر است. حتی اگر لازم باشد که چند کیلو اضافه وزن دوران بارداری را کم کنید، کاهش مقدار کمی از کالری مصرفی می‌تواند تأثیر زیادی در کاهش وزن داشته باشد، در حالی که حجم شیر تولیدی شما بدون تغییر باقی می‌ماند. اما بهتر است مقدار کالری را زیاد کم نکنید، چون ممکن است به کم شدن شیرتان بینجامد. نوشیدن مقدار کافی مایعات هم برای تولید شیر ضروری است.

در این دوران نیاز به بعضی از مواد مغذی هم کمی بیشتر می‌شود، پس تأکید بر مصرف کافی مواد مغذی در این دوران، مانند هر زمان دیگری مهم است (تنها مورد استثناء در این دوران نیاز به آهن است، زیرا زنان شیرده قاعده نمی‌شوند و نیاز بدن‌شان به آهن در دوران شیردهی بسیار پایین می‌آید). رژیم شما در مقدار تمام ویتامین‌ها، و همچنین نوع چربی موجود در شیر تأثیر می‌گذارد.

دو ماده معدنی که باید در رژیم‌های وگن مورد توجه ویژه قرار بگیرند، ویتامین دی و ویتامین ب 12 هستند که وگن‌های کهنه‌کار و آشنا به نکات تغذیه در مورد آنها هوشیارند. کمبود این دو ویتامین در کودکانی دیده شده است که مادران‌شان از توصیه‌های آمده در راهنماهای غذایی پیروی نکرده‌اند، این کمبودها می‌تواند به مشکلات جدی در سلامت کودکان منجر شود. زنان شیرده باید هر روز مکمل خوراکی حاوی ویتامین ب 12 مصرف کنند. ما مصرف مکمل حاوی DHA را هم توصیه می‌کنیم، چون یک مطالعه نشان داده است که مقدار این ماده در زنان شیرده وگن، از مقدار آن در شیر زنان همه‌چیزخوار کمتر است².

خیلی از زنان در ماه‌های اول شیردهی به مصرف مکمل‌هایی که برای دوران بارداری تجویز شده بود (البته بدون آهن اضافی) ادامه می‌دهند. آکادمی امریکایی پزشکان اطفال¹ مصرف مکمل‌های ویتامین دی را برای تمام کودکانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند (و نه فقط آنهایی که مادران‌شان وگن هستند) توصیه می‌کند.

مواد مغذی توصیه شده برای زنان غیرباردار، باردار و شیرده

| شیرده | باردار | غیرباردار | ماده مغذی |
|-------|--------|-----------|--------------------------------|
| 71 | 71 | 46 | ⁱ پروتئین (میلیگرم) |
| 1.4 | 1.4 | 1.1 | تیامین (میلیگرم) |
| 1.6 | 1.4 | 1.1 | ریبوفلاوین (میلیگرم) |
| 17 | 18 | 14 | نیاسین (میلیگرم) |
| 2.0 | 1.9 | 1.3 | ویتامین ب 6 (میلیگرم) |
| 500 | 600 | 400 | فولیک اسید (میکروگرم) |
| 2.8 | 2.6 | 2.4 | ویتامین ب 12 (میکروگرم) |
| 120 | 85 | 75 | ویتامین ث (میلیگرم) |
| 1300 | 770 | 700 | ویتامین آ (میکروگرم) |
| 600 | 600 | 600 | ویتامین د (IU) |
| 19 | 15 | 15 | ویتامین ئی (میلیگرم) |
| 90 | 90 | 90 | ویتامین کا (میکروگرم) |
| 1000 | 1000 | 1000 | کلسیم (میلیگرم) |

ⁱ مقدار پروتئین مصرفی زنان وگن باید کمی بالاتر از زنان غیر وگن باشد. از راهنمای مندرج در فصل 2 برای محاسبه پروتئین مورد نیاز بدن خود در دوران پیش از بارداری استفاده کنید، و به آن مقدار 28 گرم اضافه کنید تا مقدار نیاز پروتئین در زمان بارداری را به دست بیاورید.

| | | | |
|---------|---------|---------|-----------------------------|
| 290 | 220 | 150 | ید (میکروگ) |
| 9 | 27 | 18 | آهن (میلیگرم) ⁱⁱ |
| 320-310 | 360-350 | 320-310 | منیزیم (میلیگرم) |
| 700 | 700 | 700 | فسفر (میلیگرم) |
| 70 | 60 | 55 | سلنیوم (میکروگرم) |
| 12 | 11 | 8 | روی ⁱⁱⁱ |

ii آهن توصیه شده برای وگن‌ها 1.8 برابر بیشتر از این مقدار است

iii مقدار مورد نیاز بدن بعضی از وگن‌ها ممکن است 50 درصد بیشتر از این مقدار باشد

راهنمای غذایی ویژه دوران بارداری و شیردهی

مقدارهای ذکر شده در این جدول حداقل نیاز به آن ماده را نشان می‌دهد، و باید به عنوان مبنایی کلی برای تغذیه در نظر گرفته شود. ممکن است بعضی از زنان به منظور افزایش وزن سالم به مقدار بیشتری از این مواد مغذی نیاز داشته باشند.

| تعداد واحد مصرف روزانه در دوران بارداری | تعداد واحد مصرف روزانه در دوران شیردهی | گروه غذایی |
|---|---|--|
| 7-6 | 7-6 | دانه‌ها و سبزیجات نشاسته‌ای |
| 6 | 6-5 | گیاهان دولپه‌ای و محصولات غذایی تهیه شده از سویا |
| 2 | 2 | دانه‌های روغنی |
| 5 | 5 حداقل یک واحد از این مقدار باید (از گیاهان برگ‌سبز باشد) | سبزیجات |
| 2 | 2 | میوه‌ها |
| 3 | 3 | چربی‌ها |
| 8 | 8 | غذاهای پُر کلسیم |

مکمل‌های خوراکی برای زنان باردار وگن:

- مکمل جویدنی یا زیرزبانی ویتامین ب 12. برای نحوه مصرف به دستورالعمل‌های درج شده در فصل 3 توجه کنید. بهتر است برای تأمین ویتامین ب 12 از مولتی‌ویتامین استفاده نکنید، مگر اینکه از نوع جویدنی باشد.
- مکمل‌های خوراکی مخصوص پیش از زایمان که حاوی فولیک اسید، روی، آهن و مس باشند.
- اگر فکر می‌کنید کلسیم مصرفی شما در روز کمتر از 1000 میلی‌گرم توصیه شده در دوران بارداری است، از مکمل‌های حاوی کلسیم استفاده کنید.
- 300 میلی‌گرم DHA به دست آمده از جلبک.
- 150 میکروگرم ید (که شاید در سایر مکمل‌هایی که مصرف می‌کنید وجود داشته باشد)
- 600 تا 1000 IU ویتامین دی، مگر اینکه در روز به مقدار کافی در معرض اشعه خورشید قرار می‌گیرید.

مکمل‌های خوراکی برای زنان شیرده وگن

- مکمل خوراکی جویدنی یا زیرزبانی ویتامین ب 12
- 300 میلی‌گرم DHA
- 150 میکروگرم ید

چند نمونه منوی غذایی

شاید شما آشپز خیلی خوبی باشید و غذاهای جالبی در دوران بارداری و پس از آن بپزید. اما اگر از آن دسته افرادی هستید که حوصله و زمان کافی برای آشپزی ندارند، می‌توانید از منوهای ساده‌ای که برای شما آماده کرده‌ایم، استفاده کنید. هدف ما اینست که نشان بدهیم برنامه‌ریزی برای تغذیه وگن تا چه حد می‌تواند ساده باشد. این منوها شامل شش وعده غذایی مختصرند، که باعث پیشگیری از حالت تهوع و سوزش سردل می‌شوند.

منوهای ساده برای دوران بارداری

صبحانه:

- 1 پیمانه کرن‌فلکس غنی‌شده
- 1 پیمانه شیر سوپای غنی‌شده
- موز

میان‌وعده:

- یک چهارم پیمانه بادام
- سبزیجات خام

ناهار:

- سوپ میسو همراه با نیم‌پیمانه توفو و 1 پیمانه کیل یا کولارد پخته

- چند واحد نان کراکر تهیه شده از آرد گندم کامل

میان‌وعده:

- نان گندم کامل با نیم‌پیمانه حمص

- نیم‌پیمانه آب‌پرتقال غنی‌شده

شام:

- 1 پیمانه برنج قهوه‌ای

- نیم‌پیمانه لوبیای پخته

- 1 پیمانه سبزیجات بخارپز شده که در 2 قاشق چایخوری روغن کانولا تفت داده شده‌اند

میان‌وعده:

- نصف یک کیک یزدی تهیه شده از آرد گندم کامل و 2 قاشق غذاخوری بادام

- 1 پیمانه شیرسویای غنی‌شده

صبحانه:

- نیم‌پیمانه اسکرمبل توفو که با 1 قاشق چایخوری روغن کانولا درست شده است

- 1 برش نان تست گندم کامل با 1 قاشق چایخوری مارگارین

- 1 پیمانه آب‌پرتقال غنی‌شده با کلسیم

میان وعده:

- نیم پیمانه انگور
- چند پیمانه نان کراکر تهیه شده از آرد گندم کامل با 2 قاشق غذاخوری کره بادام

ناهار:

- برگر گیاهی
- نان برگر تهیه شده از آرد گندم کامل
- برش های گوجه فرنگی و کاهو
- سالاد بروکلی همراه با نصف قاشق غذاخوری مایونز گیاهی

میان وعده

- مافین کوچک تهیه شده از سیوس گندم
- 1 پیمانه شیر سوپای غنی شده

شام:

- 1 پیمانه سوپ عدس
- 1 پیمانه کولارد بخارزر
- سالاد سبزیجات با سس
- نان باگت تهیه شده از آرد گندم کامل

اسموتی:

- نیم‌پیمانه شیرسوای غنی‌شده
- نیم‌پیمانه میوه منجمد
- یک‌چهارم یک موز
- 1 قاشق چایخوری دانه‌کتان خرد شده

1 V. Lakin, P. Haggarty, D. R. Abramovich, et al., "Dietary Intake and Tissue Concentration of Fatty Acids in Omnivore, Vegetarian and Diabetic Pregnancy," *Prostaglandins Leukotrienes and Essential Fatty Acids* 59, no. 3 (1998): 209-20.

2 T. A. Sanders and S. Reddy, "The Influence of a Vegetarian Diet on the Fatty Acid Composition of Human Milk and the Essential Fatty Acid Status of the Infant," *Journal of Pediatrics* 120 (1992): S71-S77.