



Vegetarian Nutrition
a dietetic practice group of the
Academy of Nutrition and Dietetics
Experts in Plant-Based Nutrition

Meal Planning Guide and Resources for Pregnant & Breastfeeding Vegetarians

[\[source\]](#)

These guidelines are the suggested minimum number of servings for lactating women. Some women may need additional servings and/or added fats to maintain desirable body weight.

Meal Planning Guide for Pregnant & Breastfeeding Vegetarians

Food Group	Serving Size	# of Svgs. (pregnancy)	# of Svgs. (Breastfeeding)	Comments
Grains	1 slice bread;	6	6	Choose whole-grains. Brown rice, oats, whole-grain breads & pasta, millet, quinoa, bulgur, and amaranth
	½ cup cooked cereal or pasta;			
	¾ -1 cup ready-to-eat cereal			
Vegetables	½ cup cooked vegetables;	4	4	Choose calcium-rich vegetables often: e.g. kale, broccoli, bok choy, Chinese cabbage, okra
	1 cup raw vegetables;			
	¾ cup vegetable juice			



Vegetarian Nutrition
a dietetic practice group of the
Academy of Nutrition and Dietetics
Experts in Plant-Based Nutrition

Планування збалансованого раціону для вегетаріанок під час вагітності та годування груддю

Інформація, вказана нижче, орієнтована на мінімальні рекомендовані порції для жінок у період лактації. Деяким жінкам можуть знадобитися додаткові порції та/або додавання жирів для підтримки бажаної маси тіла.

Посібник з планування харчування для вегетаріанок під час вагітності і годування груддю

Група харчових продуктів	Розмір порції	денна к-сть порцій (період вагітності)	денна к-сть порцій (період лактації)	Коментарі
Зернові	1 скибочка хліба;	6	6	Надавайте перевагу цільнозерновим продуктам: коричневий рис, овес, цільнозерновий хліб і макарони, пшоно, кіноа, булгур і амарант
	½ чашки вареної крупи або макаронів;			
	¾ -1 чашки пластівців			
Овочі	½ чашки приготовлених овочів;	4	4	Частіше обирайте овочі з високим вмістом

Fruits	1 medium fruit; ½ cup canned fruit; ¼ cup dried fruit; ¾ cup fruit juice	2	2	Choose calcium-rich foods often: calcium-fortified juice, figs
Legumes, nuts, seeds, milks	½ cup cooked beans, tofu, tempeh, textured vegetable protein (TVP); 3 ounces of veggie meats (veggie burger, deli slices, etc.); 2 tbsp. nuts, seeds, nut or seed butter; 1 cup fortified soy or low-fat or fat-free cow's milk; 1 cup yogurt; 1 egg	7	8	Choose calcium-rich foods often: calcium-fortified plant milks, dairy products, calcium-set tofu, almond butter, tahini, tempeh, almonds, soybeans
Fats	1 tsp. oil, salad dressing, butter, margarine, ghee or 2 tablespoons mashed avocado	3	3	

Choose high calcium foods from each of the food groups (e.g. calcium-fortified breakfast cereals, bok choy, broccoli, collards, Chinese cabbage, kale, mustard greens, okra, calcium-fortified orange juice, dairy products, calcium-fortified soy milk, tempeh, calcium-set tofu, almonds).

	1 чашка сирих овочів; ¾ чашки овочевого соку			кальцію: напр. капуста кале, брокколі, капуста бок-чой, пекінська капуста
Фрукти	1 фрукт середнього розміру; ½ чашки консервованих фруктів; ¼ чашки сухофруктів; ¾ чашки фруктового соку	2	2	Зверніть увагу на продукти, багаті кальцієм: сік, штучно-збагачений кальцієм, інжир
Бобові, горіхи, насіння, молоко	½ чашки варених бобів, тофу, темпе , соєвого текстурату ≈ 85 грамів рослинних аналогів м'яса (вегетаріанський гамбургер, веганські "м'ясні" нарізки тощо); 2 ст.л. горіхів, насіння, олії з горіхів або насіння; 1 чашка збагаченого соєвого або нежирного або знежиреного коров'ячого молока; 1 чашка йогурту; 1 яйце	7	8	Включіть у раціон продукти, що містять кальцій: рослинне молоко, штучно-збагачене кальцієм, молочні продукти, тофу, виготовлений з застосуванням сульфату чи хлориду кальцію, мигдальне масло, тахіні , темпе , мигдаль, соєві боби.
Жири	1 ч.л. олії, заправки для салату, масла, маргарину, топленого масла або 2 столові ложки стиглого авокадо	3	3	

Включайте до раціону різноманітні продукти з високим вмістом кальцію з кожної з груп продуктів (наприклад, збагачені кальцієм пластівці, капуста бок-чой, брокколі, капуста кейл, пекінська капуста, листова капуста, листя гірчиці, збагачений кальцієм апельсиновий сік, молочні продукти, збагачене кальцієм соєве молоко, темпе, тофу з вмістом кальцію, мигдаль).

Here's one way that daily food servings can be divided into 3 meals and 3 snacks. This can be modified to suit your eating style and preferences.

Breakfast: 1 serving of legumes, nuts, seeds, or milk; 1 serving of grains; 1 serving of fruit; 1 serving of fat

Mid-morning snack: 1 serving of legumes, nuts, seeds, or milk; 1 serving of grains

Lunch: 1 serving of legumes, nuts, seeds, or milk (2 servings for lactation); 2 servings of grains; 1 serving of fat; 1 serving of vegetables

Mid-afternoon snack: 1 serving of legumes, nuts, seeds, or milk; 1 serving of vegetables

Dinner: 2 servings of legumes, nuts, seeds, or milk; 1 serving of grains; 1 serving of fat; 2 servings of vegetables

Evening snack: 1 serving of legumes, nuts, seeds, or milk; 1 serving of grains; 1 serving of fruit

Additional Resources

1. [Build a Healthy Eating Routine When You're Pregnant or Breastfeeding](#) (2021)
2. [Mangels R. Your Complete Vegan Pregnancy. Avon, MA: Adams Media, 2019.](#)
3. [Physicians Committee for Responsible Medicine \(PCRM\) Pregnancy](#)
4. [Vegan Health. Pregnancy, Infants, and Children.](#) (2022)
5. The Vegetarian Resource Group. [Vegan Nutrition in Pregnancy and](#)

Наступний план харчування це приблизне меню, розраховане на 1 день, що містить 3 основних прийоми їжі та 3 перекуси (**порції вказані у меню відповідають розміру порцій груп продуктів вказаних у таблиці вище – прим.ред.**). Його можна адаптувати відповідно до типу вашого раціону та ваших уподобань.

Сніданок: 1 порція бобових, горіхів, насіння або молока; 1 порція зернових; 1 порція фруктів; 1 порція жирів

Перекус: 1 порція бобових, горіхів, насіння або молока; 1 порція зернових

Обід: 1 порція бобових, горіхів, насіння або молока (2 порції у період лактації); 2 порції зернових; 1 порція жирів; 1 порція овочів

Перекус: 1 порція бобових, горіхів, насіння або молока; 1 порція овочів

Вечеря: 2 порції бобових, горіхів, насіння або молока; 1 порція зернових; 1 порція жирів; 2 порції овочів

Перекус: 1 порція бобових, горіхів, насіння або молока; 1 порція зернових; 1 порція фруктів

Додаткові ресурси

1. [Створіть режим здорового харчування, коли ви вагітні або годуєте грудьми](#) (2021)
2. [Рід Мангелс, PhD - Повний путівник з питань веганської вагітності \(2019\). Avon, MA: Adams Media, 2019.](#)
3. [Комітет лікарів з питань відповідальної медицини \(PCRM\) - Вагітність](#)
4. [Vegan Health. Вагітність, немовлята та діти.](#)
5. Вегетаріанська ресурсна група. [Веганське харчування під час](#)

[Childhood](#). 2009.

The content found in this handout is intended for informational purposes only and is not intended to serve as a substitute for the consultation, diagnosis, and/or medical treatment of a qualified physician or healthcare provider. Please use this handout in conjunction with your dietitian.

A [registered dietitian nutritionist](#) can help you develop a healthy vegetarian or vegan eating plan that meets your needs.

© 2023 by VN DPG.

RD Resources are a project of the Vegetarian Nutrition Dietetic Practice Group. More topics available at www.VNDPG.org

Written by: Reed Mangels, PhD, RD

Expires May 31, 2028.

[вагітності та дитинства](#). 2009 рік.

Вміст даного матеріалу призначений лише для інформаційних цілей і не замінює консультацію, діагностику та/або медичне лікування кваліфікованого лікаря або постачальника медичних послуг. Будь ласка, використовуйте цей матеріал разом зі своїм сімейним лікарем та/або сертифікованим дієтологом.

[Сертифікований дієтолог](#) може допомогти вам розробити здоровий вегетаріанський або веганський план харчування, який відповідає вашим потребам.

© 2023 VN DPG.

RD Resources – це проект групи дієтологічної практики вегетаріанського харчування. Професійні ресурси також доступні для учасників за адресою www.VNDPG.org

Авторка: [Рід Мангельс](#) – PhD, сертифікована дієтологиня

Термін актуальності статті закінчується в червні 2028 року.