

	Volwassen vrouwen	Zwangere vrouwen	Bij borstvoeding
Energie	± 2000 kcal voor volwassen vrouw (18-60) met matige fysieke activiteit (PAL = 1,6)	Het energieverbruik verhoogt met 5% tijdens het eerste, 10 % tijdens het tweede en 25 % tijdens het derde trimester (rekening houdend met	Theoretisch verbruik tijdens borstvoedingsperiode: +500 kcal/dag. Het totale energieverbruik van vóór zwangerschap + theoretische extra energie nodig voor de melkproductie verminderd met de energie die uit de reserves van de moeder wordt gehaald.
Eiwitten	15 energie% of 0,83g/kg/dag	0,83g/kg/dag met + 1g per dag tijdens eerste trimester, +9g per dag tijdens tweede trimester en +28 g per dag tijdens derde trimester	0,83g/kg/dag met + 19g per dag bij borstvoeding in 0-6 maanden en + 23g per dag indien borstvoeding >6maanden.
Vetten	>20 en < 30-35 energie %	>20 en < 30-35 energie %	>20 en < 30-35 energie %
Verzadigde vetzuren	<10 energie%	<10 energie%	<10 energie%
EOV	10-20 energie%	10-20 energie%	10-20 energie%
MOV	5-10 energie%	5-10 energie%	5-10 energie%
	n-6	4-8 energie% en waarvan linolzuur 4%	4-8 energie% en waarvan linolzuur 4%
	n-3	1-2 energie% waarvan alfa-linoleenzuur 1 energie% en 250-500 mg EPA en DHA	1-2 energie% waarvan alfa-linoleenzuur 1 energie% en 250-500 mg EPA en DHA
Koolhydraten	min. 55 energie% (voor het merendeel in de vorm van complexe koolhydraten; beperk de inname van toegevoegde suikers)	50-55 energie% (voor het merendeel in de vorm van complexe koolhydraten; beperk de inname van toegevoegde suikers tot max 10 energie%)	min. 55 energie% (voor het merendeel in de vorm van complexe koolhydraten; beperk de inname van toegevoegde suikers)
Vezels	15-22 g/1000 kcal	Minimum 25g per dag	15-22 g/1000 kcal
Calcium	950 mg	950 mg	950 mg
Fosfor	800 mg	800 mg	800 mg
Magnesium	300 mg	300 mg	300 mg
Natrium	600 - 2000 mg	600 - 2000 mg	600 - 2000 mg
Chloor	800 - 3000 mg	800 - 3000 mg	800 - 3000 mg
Kalium	3000 - 4000 mg	3000 - 4000 mg	3000 - 4000 mg
IJzer	9 mg (vrouwen zonder menstruaties) 15 mg (vrouwen met menstruaties)	15 mg	15 mg
Zink	8 mg	11-12 g	14 mg
Selenium	70 µg	70 µg	85 µg
Jodium	150 µg	200 µg	200 µg

Koper	1,2 mg	1,3 mg	1,5 mg
Mangaan	3 mg	3 mg	3 mg
Molybdeen	65 µg	65 µg	65 µg
Vitamine A	650 µg RE	700 µg RE Een overdosis vitamine A kan schadelijk (teratogeen) zijn voor het ongeboren kind. Lever en leverproducten worden tijdens de zwangerschap best vermeden aangezien zij hoge dosissen vitamine A bevatten. Extra vitamine A-supplementen zijn eveneens af te raden.	1350 µg RE
Vitamine D	10-15 µg	20 µg (Een supplement kan nodig zijn bij risicogroepen (bv. donker huidtype, gesluierte vrouwen).	20 µg
Vitamine E	11 mg	11 mg	11 mg
Vitamine K	50-70 µg	50-70 µg	50-70 µg
Vitamine C	110 mg	120 mg	150 mg
Vitamine B1	1,1 mg	1,5 mg	1,6 mg
Vitamine B2	1,2 mg	1,5 mg	1,8 mg
Niacine	14 mg	16 mg	16 mg
Vitamine B6	2 mg	3 mg	3 mg
Vitamine B12	4,0 µg	4,5 µg De inname en absorptie van vitamine B12 door de moeder tijdens de zwangerschap blijkt meer invloed te hebben op de vitamine B12-status van de baby dan de reserves van de moeder. Bij veganisten zijn supplementen noodzakelijk.	5,0 µg Bij veganisten zijn supplementen noodzakelijk.
Folaat	200-300 µg	400 µg	300 µg
Pantotheenzuur	5 mg	5 mg	7 mg
Biotine	40 µg	45 µg	60 µg

Bron: Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - 2016. Brussel: HGR; 2016. Advies nr. 9285.