

В первом триместре вам нужно много **богатых фолатами** (фолиевой кислотой) продуктов. Зеленым в таблице выделены именно такие. Но вам все равно придется принимать добавку фолиевой кислоты (синтетические фолаты), даже если вы едите много богатых фолатами продуктов.

Если вы чувствуете тошноту, продукты, богатые **витамином В6**, могут помочь от этого симптома токсикоза. Они выделены фиолетовым.

**Совет:** держите сухие крекеры возле своей кровати, чтобы жевать их, когда вам тошнит после пробуждения.

	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник	<ul style="list-style-type: none"> <li>Овсяная каша на молоке, приправленная щепоткой корицы и яблочным пюре</li> <li>Стакан яблочного сока</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Йогурт питьевой</li> <li><b>Апельсин</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Салат из копченой курицы и авокадо</u></li> <li><b>Банан</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Небольшая булочка с фруктами или сыром</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Курица с <b>коричневым рисом</b></li> </ul>
Вторник	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Греческий йогурт и имбирь</u> с нарезанными свежими фруктами (манго, персик или нектарин) подается на шотландских блинах</li> <li>Фруктовый смузи</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ломтик фруктового бездрожжевого (солодового) хлеба</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Печеный картофель</b> с творогом</li> <li>Небольшая гроздь винограда</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Горсть кураги</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Говядина, запеченная с фасолью черным глазом</u></li> </ul>
Среда	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Хлопья из цельного зерна</b> с обезжиренным молоком и нарезанным <b>бананом</b></li> <li>Стакан клюквенного сока</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Шотландский блин</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Суп с брокколи и горохом</u> и хрустящая булочка</li> <li>Апельсин</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Морковные палочки и хумус</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Натуральная сосиска и яблочная запеканка</li> </ul>
Четверг	<ul style="list-style-type: none"> <li>Овсяная каша на молоке, приправленная столовой ложкой консервированных ягод в фруктовом соке</li> <li>Зеленый или травяной чай</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Баночка йогурта низкой жирности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Салат из кукурузы и фетой</li> <li>Папайя</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ломтик бананового хлеба</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Картофельный пирог с треской и лососем и спаржей</u></li> </ul>
Пятница	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Цельнозерновые тосты с арахисовым маслом</b></li> <li>Йогурт питьевой</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Мисочка риса</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Рулет из клюквы и мягкого сыра с кресс-салатом</u></li> <li>Ломтик дыни</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хлебные палочки с нежирным мягким сырным соусом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Бараньи отбивные с молодым картофелем, <b>брокколи</b> и горохом</li> </ul>
Суббота	<ul style="list-style-type: none"> <li>Греческий йогурт и имбирь, смешанные с столовой ложкой измельченных сухофруктов (абрикосы, инжир или финики) и столовая ложка мюсли</li> <li>Стакан <b>апельсинового сока</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Маленькая булочка с <b>арахисовым маслом</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Салат из <b>лосося</b> и <b>кресс-салата</b></li> <li>Киви</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 инжира</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Паста путанеска с нежирным чесночным хлебом</li> </ul>
Воскресенье	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Ячница</b> в поджаренном бейгле (бублике)</li> <li>Йогурт питьевой</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Банан</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Жареная курица с жареным картофелем, <b>брокколи</b> и морковью</li> <li>Яблочно-грушевый крамбл</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1-2 горсти разных <b>орехов</b> и сухофруктов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Открытый пирог с тофу и мускатной тыквы</u></li> </ul>