

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:** имбирь может помочь облегчить тошноту.

	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник	<ul style="list-style-type: none"> <li>Чашка мюсли с нарезанным яблоком и йогуртом</li> <li><b>• Стакан апельсинового сока</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Чайный пирог</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>• Салат из копченой курицы и авокадо</b></li> <li><b>• Банан</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Имбирный пряник</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Курица по-испански с кускусом</li> </ul>
Вторник	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>• Хлопья из цельного зерна</b> с обезжиренным молоком и нарезанным <b>бананом</b></li> <li>Йогурт питьевой</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Шотландский блин</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Суп с <b>брокколи</b> и горохом</li> <li><b>• Апельсин</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Зерновой батончик</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Свинья отбивная на гриле со сладким картофельным пюре, <b>спаржей</b> и зеленой фасолью</li> </ul>
Среда	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 ломтика <b>цельнозернового</b> тоста с нежирным мягким сыром и <b>дрожжевой экстракт</b></li> <li>Фруктовый смузи</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Баночка йогурта низкой жирности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>• Рулет из клюквы и мягкого сыра с кресс-салатом</b></li> <li>Небольшая гроздь винограда</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>Ризотто с курицей и грибами из <b>коричневого риса</b></li> </ul>
Четверг	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>• Греческий йогурт с имбирем</b>, нарезанным манго и столовой ложкой гранолы или мюсли</li> <li>Зеленый или травяной чай</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ломтик фруктового бездрожжевого (солодового) хлеба</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Минестроне и хрустящая <b>цельнозерновая</b> булочка</li> <li>Яблоко</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>Запеченный <b>лосось</b> с молодым картофелем, <b>брокколи</b> и <b>кукурузой</b></li> </ul>
Пятница	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 крампета с <b>арахисовым маслом</b></li> <li>Фруктовый смузи</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Мисочка риса</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>• Печеный картофель</b> с творогом и помидорами черри, нарезанным огурцом и зеленым луком</li> <li>Ломтик дыни</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Овощные палочки в сливочном сыре</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>• Говядина запеченная с черной фасолью</b></li> </ul>
Суббота	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 ломтика обжаренного бекона с помидорами на гриле, кусочек <b>цельнозернового</b> тоста</li> <li>Стакан апельсинового 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>Паштет из сардин на <b>цельнозерновом</b> тосте с нарезанными помидорами</li> <li>Измельченный ананас и манго</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Кусочек морковного пирога</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Макаронный сыр со <b>шпинатом</b> и помидорами черри</li> </ul>
Воскресенье	<ul style="list-style-type: none"> <li>Чашка овсяной каши с ч. л. меда и ст. л. изюма</li> <li><b>• Свежевыжатый апельсиновый сок</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Смузи</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ростбиф с поджаренным пастернаком, морковью и горошком с луковым соусом</li> <li>Яблоко и малина со взбитыми сливками</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хлебные палочки с хумусом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Гренки по-валлийски</li> </ul>