

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"> Чашка мюсли с нарезанным яблоком и йогуртом • Стакан апельсинового сока 	<ul style="list-style-type: none"> Чайный пирог 	<ul style="list-style-type: none"> • Салат из копченой курицы и авокадо • Банан 	<ul style="list-style-type: none"> Имбирный пряник 	<ul style="list-style-type: none"> Курица по-испански с кускусом
Вторник	<ul style="list-style-type: none"> • Хлопья из цельного зерна с обезжиренным молоком и нарезанным бананом Йогурт питьевой 	<ul style="list-style-type: none"> Шотландский блин 	<ul style="list-style-type: none"> Суп с брокколи и горохом • Апельсин 	<ul style="list-style-type: none"> Зерновой батончик 	<ul style="list-style-type: none"> Свинья отбивная на гриле со сладким картофельным пюре, спаржей и зеленой фасолью
Среда	<ul style="list-style-type: none"> 2 ломтика цельнозернового тоста с нежирным мягким сыром и дрожжевой экстракт Фруктовый смузи 	<ul style="list-style-type: none"> Баночка йогурта низкой жирности 	<ul style="list-style-type: none"> • Рулет из клюквы и мягкого сыра с кресс-салатом Небольшая гроздь винограда 	<ul style="list-style-type: none"> Маленькая булочка с арахисовым маслом 	<ul style="list-style-type: none"> Ризотто с курицей и грибами из коричневого риса
Четверг	<ul style="list-style-type: none"> • Греческий йогурт с имбирем, нарезанным манго и столовой ложкой гранолы или мюсли Зеленый или травяной чай 	<ul style="list-style-type: none"> Ломтик фруктового бездрожжевого (солодового) хлеба 	<ul style="list-style-type: none"> Минестроне и хрустящая цельнозерновая булочка Яблоко 	<ul style="list-style-type: none"> 1-2 горсти разных орехов и сухофруктов 	<ul style="list-style-type: none"> Запеченный лосось с молодым картофелем, брокколи и кукурузой
Пятница	<ul style="list-style-type: none"> 2 крампета с арахисовым маслом Фруктовый смузи 	<ul style="list-style-type: none"> Мисочка риса 	<ul style="list-style-type: none"> • Печеный картофель с творогом и помидорами черри, нарезанным огурцом и зеленым луком Ломтик дыни 	<ul style="list-style-type: none"> Овощные палочки в сливочном сыре 	<ul style="list-style-type: none"> • Говядина запеченная с черной фасолью
Суббота	<ul style="list-style-type: none"> 2 ломтика обжаренного бекона с помидорами на гриле, кусочек цельнозернового тоста Стакан апельсинового сока 	<ul style="list-style-type: none"> Йогурт питьевой • Апельсин 	<ul style="list-style-type: none"> Паштет из сардин на цельнозерновом тосте с нарезанными помидорами Измельченный ананас и манго 	<ul style="list-style-type: none"> Кусочек морковного пирога 	<ul style="list-style-type: none"> Макаронный сыр со шпинатом и помидорами черри
Воскресенье	<ul style="list-style-type: none"> Чашка овсяной каши с ч. л. меда и ст. л. изюма • Свежевыжатый апельсиновый сок 	<ul style="list-style-type: none"> Смузи 	<ul style="list-style-type: none"> Ростбиф с поджаренным пастернаком, морковью и горошком с луковым соусом Яблоко и малина со взбитыми сливками 	<ul style="list-style-type: none"> Хлебные палочки с хумусом 	<ul style="list-style-type: none"> Гренки по-валлийски