

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: частые легкие перекусы и напитки в течение первого триместра могут облегчать тошноту.

	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник	<ul style="list-style-type: none"> Поджаренный цельнозерновой бейгл (бублик или рогалик) с нежирным сыром и нарезанными помидорами Стакан клюквенного сока 	<ul style="list-style-type: none"> Фруктово-ореховый батончик 	<ul style="list-style-type: none"> Сэндвич из цельного зерна с эддамом (голландским сыром) и сэндвич из цельного зерна Апельсин 	<ul style="list-style-type: none"> 2-3 маленьких фалафелей 	<ul style="list-style-type: none"> Куриная грудка с сальсой из манго, молодым картофелем и горохом
Вторник	<ul style="list-style-type: none"> Миска цельнозерновой каши с полуобезжиренным молоком и столовой ложкой измельченных сухофруктов Фруктовый смузи 	<ul style="list-style-type: none"> Небольшая булочка с фруктами или сыром 	<ul style="list-style-type: none"> Печеный картофель с творогом и зеленым луком Яблоко 	<ul style="list-style-type: none"> Огуречные палочки с хумусом 	<ul style="list-style-type: none"> Картофельный пирог с треской и лососем с горошком
Среда	<ul style="list-style-type: none"> Греческий йогурт с имбирем, сухофруктами, орехами и столовой ложкой мюсли Стакан апельсинового сока 	<ul style="list-style-type: none"> Яблоко и булочка с отрубями 	<ul style="list-style-type: none"> Салат из копченой курицы и авокадо с ржаными крекерами Груша 	<ul style="list-style-type: none"> Мисочка нарезанных фруктов 	<ul style="list-style-type: none"> Свинина с грибами в нежирном крем-фреш соусе с печеным картофелем
Четверг	<ul style="list-style-type: none"> 2 ломтика цельнозернового тоста с вареным яйцом Фруктовый смузи 	<ul style="list-style-type: none"> Баночка йогурта низкой жирности 	<ul style="list-style-type: none"> Тыквенный суп и хрустящая булочка из цельного зерна Ломтик дыни 	<ul style="list-style-type: none"> 2 ржанных крекера с нежирным сливочным сыром и помидорами черри 	<ul style="list-style-type: none"> Запеченный лосось с дольками сладкого картофеля и кукурузный початок
Пятница	<ul style="list-style-type: none"> Хлопья из цельного зерна с обезжиренным молоком и нарезанным бананом Йогурт питьевой 	<ul style="list-style-type: none"> Ломтик фруктового бездрожжевого (солодового) хлеба 	<ul style="list-style-type: none"> Яйцо, кресс-салат и томатный хлеб Киви 	<ul style="list-style-type: none"> Хлебная палочка с нежирным сырным соусом 	<ul style="list-style-type: none"> Мусака
Суббота	<ul style="list-style-type: none"> Фруктовый смузи и нежирный ягодный кекс. 	<ul style="list-style-type: none"> Мисочка риса Апельсин 	<ul style="list-style-type: none"> Рулет из клюквы и мягкого сыра с кресс-салатом Банан 	<ul style="list-style-type: none"> Маленький блин или лепешка 	<ul style="list-style-type: none"> Пенне (или макароны) с индейкой, горохом и зеленой фасолью
Воскресенье	<ul style="list-style-type: none"> Поджаренный бейгл (бублик/рогалик) с арахисовым маслом Свежевыжатый апельсиновый сок 	<ul style="list-style-type: none"> Яблоко 	<ul style="list-style-type: none"> Запеченная свинина с жарким из капусты и картофеля, а также зеленая фасоль Яблочно-грушевый крамбл 	<ul style="list-style-type: none"> 1-2 горсти разных орехов и сухофруктов 	<ul style="list-style-type: none"> Открытый пирог с тофу и мускатной тыквы