

Ешьте много того, что помогает вашему будущему ребенку расти. Продукты, богатые **омега-3 жирными кислотами**, способствуют развитию мозга вашего ребенка. Они выделены **синим** в таблице.

Кальций и витамин D помогают расти крепким костям и зубам. **Желтым** выделены богатые **кальцием** продукты, а **коричневым** – **витамином D**.

Вам нужно будет употреблять много богатых железом продуктов. Оно помогает вам производить клетки крови для вашего растущего плода. Продукты, содержащие **железо**, выделены **красным**.

Совет: не пейте чай или кофе во время еды – это мешает вашему организму усваивать железо.

	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник	- Овсяная каша на молоке, приправленная щепоткой корицы и яблочным пюре - Яблочный сок	По горсти кураги и миндаля	<u>Супер салат</u> - Нарезанная папайя	Небольшая булочка с фруктами или сыром	- Ризотто с курицей и грибами - Небольшой салат -
Вторник	- Баночка мягкого сыра с нарезанными свежими фруктами (манго, персик или нектарин) и столовой ложкой миндаля, подается на шотландских блинах - Смузи из папайи	Кунжутный батончик (хороший источник железа)	Курица с фисташками с салатом, например, из <u>копченой курицы и авокадо</u> - Нарезанный ананас	Хумус с <u>пистой</u>	Лосось с <u>кедровыми орешками</u>, брокколи и пюре из сладкого картофеля
Среда	Пшеничные отруби с молоком и нарезанным бананом или банановым пюре - Смузи из папайи	Баночка мягкого сыра	Суп с <u>кресс-салатом</u> и <u>сельдереем</u> и цельнозерновые тосты	<u>Абрикосовые овсяные лепешки</u>	- Паста алла карбонара - Обработанный паром шпинат
Четверг	Овсяная каша на молоке, приправленная столовой ложкой ягод в сиропе - Травяной чай	Фруктовая булочка со сливочным маслом	Сардины (хороший источник омега-3, кальция и витамина D) на гренках	Ржаные крекеры с сливочным сыром	Пирог пастуха с морковью
Пятница	Цельнозерновой тост с арахисовым маслом Йогурт питьевой	Банан	Чиабатта с <u>халлуми</u>, базиликом и <u>томатами</u> - Апельсин	Имбирный пряник	Кеджери
Суббота	- Баночка греческого йогурта, смешанная со столовыми ложками измельченных сухофруктов, миндальных лепестков и мюсли (сделать накануне вечером и держать в холодильнике, чтобы размякло) - Апельсиновый сок	Яблоко и булочка с отрубями	Фасоль, запеченная с сыром, и печеный картофель	2 горсти грецких орехов и сухофруктов	Жареная курица с весенней зеленью и лапшой
Воскресенье	Яичница-болтунья на тосте со сливочным маслом Йогурт питьевой	Мисочка риса	Ягненок с яблоками, кускус и брокколи	<u>Абрикосовые овсяные лепешки</u>	<u>Паста, запеченная с грибами и сельдереем</u>