

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**.

**Бетакаротин** будет безопасной формой витамина А для вас во время беременности. Богатые им продукты выделены **оранжевым**.

**Совет:** держите пакет миндаля в ящике стола на работе, чтобы легко получать заряд энергии.

	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник	<ul style="list-style-type: none"> <li>Овсяная каша на молоке с ст. л. изюмом и <b>миндальными лепестками</b></li> <li>Яблочный сок</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Йогурт питьевой</b></li> <li><b>Апельсин</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Картофель, запеченный с <b>фасолью и сыром</b></li> <li>Груша</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Маленькая фруктовая или сырная лепешка со <b>сливочным маслом</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Курица корма (такой метод приготовления) с рисом</li> </ul>
Вторник	<ul style="list-style-type: none"> <li>Цельнозерновой тост с банановым пюре</li> <li><b>Смузи из папайи</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ломтик фруктового бездрожжевого (солодового) хлеба <b>с маслом</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Сыр</b> чедр с помидорами и цельнозерновой хлеб</li> <li><b>Апельсин</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хлебные палочки с <b>сырным</b> соусом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Лосось с кедровыми орешками</b>, с молодым картофелем и <b>кресс-салатом</b></li> </ul>
Среда	<ul style="list-style-type: none"> <li>Бисквитно пшеничная каша с <b>греческим йогуртом</b> и ягодами в сиропе</li> <li><b>Апельсиновый сок</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Овсяное клюквенно-апельсиновое печенье</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Чиабатта с халлуми, базиликом и томатами</b></li> <li>Небольшая гроздь винограда</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Хумус с хлебом пита</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Мясо ягненка с яблоками</b> с картофельным пюре и брокколи</li> </ul>
Четверг	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Творог</b>, смешанный со столовой ложкой ягод в сиропе</li> <li>Поджаренный крампет (оладушка) с арахисовым маслом</li> <li>Травяной чай</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Баночка йогурта низкой жирности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Супер салат</b></li> <li><b>Сырный шарик</b> с нарезанным яблоком</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ломтик бананового хлеба</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Копченая скумбрия и грибные рыбные лепешки со <b>шпинатом</b> и салатом из помидоров черри</li> </ul>
Пятница	<ul style="list-style-type: none"> <li>Овсяная каша на молоке с нарезанными ломтиками банана</li> <li><b>Апельсиновый сок</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Мисочка риса</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Копченый лосось</b> и бейгл (бублик) со <b>сливочным сыром</b></li> <li>Киви</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Горсть кураги и миндаля</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Чили кон карне с рисом</li> </ul>
Суббота	<ul style="list-style-type: none"> <li>Омлет с тостами, намазанным <b>сливочным маслом</b></li> <li><b>Йогурт питьевой</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Маленькая булочка с арахисовым маслом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Паста, запеченная с грибами и сельдереем</b></li> <li>Нарезанная <b>папайя</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 рулетика с инжирной пастой</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Домашние бургеры с листьями салата и фруктовым салатом с капустой</li> </ul>
Воскресенье	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Шотландские блины с черникой</b></li> <li><b>Йогурт питьевой</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Банан</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ростбиф с жареным картофелем, <b>цветной капустой с сыром</b> и <b>морковью</b></li> <li>Фруктовый салат</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 горсти <b>грецких орехов</b> и сухофруктов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Суп из кресс-салата и сельдерея</b> с цельнозерновым хлебом со <b>сливочным маслом</b></li> </ul>