

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:** выбирайте ярко окрашенные фрукты и овощи – они полезны для вас.

	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник	<ul style="list-style-type: none"> <li>Овсяная каша на молоке со ст. л. изюма и <b>миндальными лепестками</b></li> <li>Яблочный сок</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Кунжутный батончик</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Чиабатта с халлуми, базиликом и томатами</b></li> <li><b>Апельсин</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Абрикосовые овсяные лепешки</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Куриное жаркое с лапшой</li> </ul>
Вторник	<ul style="list-style-type: none"> <li>Цельнозерновые тосты с банановым пюре</li> <li><b>Смузи из папайи</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Маленькая фруктовая или сырная лепешка</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Суп с брокколи и горохом</b> с цельнозерновым тостом со <b>сливочным маслом</b></li> <li>Груша</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Хумус с хлебом пита</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Картофельный пирог с треской и <b>лососем</b> с <b>брокколи</b></li> </ul>
Среда	<ul style="list-style-type: none"> <li>Пшеничные сухарики в <b>греческом йогурте</b> с ягодами в сиропе</li> <li><b>Апельсиновый сок</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Абрикосовые овсяные лепешки</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Печеный картофель с тунцом и салатом из капусты</li> <li>Нарезанная <b>папайя</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Мисочка нарезанных разных фруктов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Паста, запеченная с грибами и сельдереем</b></li> </ul>
Четверг	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Творог</b>, смешанный с ягодами в сиропе</li> <li>Поджаренная пышка с арахисовым маслом</li> <li>Травяной чай</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Кекс с отрубями и яблоками</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Салат из авокадо и копченой курицы</b></li> <li>Киви</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 ржаных крекера со <b>сливочным сыром</b> и помидорами черри</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Жареный на сковороде стейк из <b>тунца</b> с дольками <b>батата</b> и сахарным горохом</li> </ul>
Пятница	<ul style="list-style-type: none"> <li>Овсяная каша на <b>молоке</b> с нарезанным бананом</li> <li>Йогурт питьевой</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ломтик фруктового бездрожжевого (солодового) хлеба со <b>сливочным маслом</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Цельнозерновой сэндвич с ветчиной и <b>сыром</b></li> <li>Яблоко</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Маленький блин или лепешка</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Мясо ягненка с яблоками</b> с кускусом и <b>отварным шпинатом</b></li> </ul>
Суббота	<ul style="list-style-type: none"> <li>Яичница-болтуня с тостами со сливочным маслом</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>Поджаренный бейгл (бублик) с арахисовым маслом и банановым пюре</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>Овощное карри с рисом, грибами и хлебом наан</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><b>Смузи из папайи</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Жареная свинина с жареным картофелем, пастернаком и <b>весенней зеленью</b></li> <li>Запеканка с ревенем и заварным кремом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хлебная палочка с <b>сырным соусом</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Суп из кресс-салата и сельдерея</b> с цельнозерновым хлебом, намазанным <b>маслом</b></li> </ul>