

Вам нужно больше **энергии** в третьем триместре. **Фиолетовым** выделены закуски, которые дадут дополнительную энергию.

Витамин К помогает вашей крови сворачиваться, что важно для родов. Богатые **витамином К** продукты выделены **розовым**.

Совет: вам требуется дополнительно 200 калорий в день в третьем триместре, поэтому убедитесь, что у вас есть утренние и дневные перекусы!

	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник	<ul style="list-style-type: none"> Овсяная каша на молоке, приправленная щепоткой корицы и яблочным пюре Яблочный сок 	<ul style="list-style-type: none"> Маленькая булочка с арахисовым маслом 	<ul style="list-style-type: none"> <u>Салат из кускуса с яйцами, кедровыми орешками и смородиной</u> Мандарин 	<ul style="list-style-type: none"> Морковные палочки с хумусом 	<ul style="list-style-type: none"> Макароны с копченой скумбрией и шпинатом
Вторник	<ul style="list-style-type: none"> Мисочка простого творога, смешанная с нарезанными свежими фруктами (манго, персик или нектарин) и столовой ложкой миндальных лепестков, поданная на шотландских блинах <u>Смузи из папайи</u> 	<ul style="list-style-type: none"> Маффин с ломтиком эдама 	<ul style="list-style-type: none"> Ростбиф и багет с рукколой Небольшая гроздь винограда 	<ul style="list-style-type: none"> Ломтик бананового хлеба 	<ul style="list-style-type: none"> <u>Сливочное карри из нута</u>
Среда	<ul style="list-style-type: none"> Пшенично-бисквитная каша с молоком с бананом в виде пюре или нарезанным Яблочный сок 	<ul style="list-style-type: none"> <u>Дыня с черникой и йогуртом</u> 	<ul style="list-style-type: none"> <u>Борщ со свеклой и сельдереем</u> Дыня 	<ul style="list-style-type: none"> 2 ржаных крекера с паштетом из сардин 	<ul style="list-style-type: none"> Ризотто с курицей
Четверг	<ul style="list-style-type: none"> Овсяная каша на молоке, приправленная столовой ложкой консервированных ягод во фруктовом соке Травяной чай 	<ul style="list-style-type: none"> Ломтик фруктового бездрожжевого (солодового) хлеба с маслом 	<ul style="list-style-type: none"> <u>Пита с салатом, сыром грюйер и виноградом</u> Нарезанный манго 	<ul style="list-style-type: none"> 2-3 маленьких фалафелей 	<ul style="list-style-type: none"> <u>Картофельный пирог с треской и лососем с зеленой фасолью</u>
Пятница	<ul style="list-style-type: none"> Цельнозерновые тосты с арахисовым маслом Йогурт питьевой 	<ul style="list-style-type: none"> 2 горсти грецких орехов и сухофруктов 	<ul style="list-style-type: none"> Лосось и с кресс салатом Нарезанное яблоко 	<ul style="list-style-type: none"> Фруктовый блинчик 	<ul style="list-style-type: none"> Бараньи отбивные с дольками батата и стручковым зеленым горохом
Суббота	<ul style="list-style-type: none"> Баночка греческого йогурта, смешанная со столовыми ложками измельченных сухофруктов, миндальных лепестков и мюсли (сделать накануне вечером и держать в холодильнике, чтобы размякло) Апельсиновый сок 	<ul style="list-style-type: none"> Мисочка риса 	<ul style="list-style-type: none"> Сэндвич из непросеянной муки ветчиной и сыром Груша 	<ul style="list-style-type: none"> Тост из непросеянной муки с запеченной фасолью 	<ul style="list-style-type: none"> Лазанья из говядины с соусом рагу с салатом микс
Воскресенье	<ul style="list-style-type: none"> Яичница-болтуня на тосте со сливочным маслом Йогурт питьевой 	<ul style="list-style-type: none"> <u>Клубничный молочный коктейль</u> 	<ul style="list-style-type: none"> Жаркое из баранины с жареным картофелем, морковью и зеленой фасолью Рисовый пудинг 	<ul style="list-style-type: none"> Сыр на тосте 	<ul style="list-style-type: none"> <u>Пирог со шпинатом и сыром</u>