

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:** составьте партию печенья или оладьев в выходные дни, чтобы использовать их в течение недели в качестве закуски.

	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник	<ul style="list-style-type: none"> <li>Овсяная каша на молоке и ст. л. изюма</li> <li><b>Тост из непросеянной муки</b> со сливочным маслом и дрожжевым экстрактом</li> <li>Яблочный сок</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Дыня с черникой и йогуртом</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Борщ со свеклой и сельдереем</b> с хрустящим цельнозерновым хлебом с маслом</li> <li>Киви</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Фруктовая или сырная лепешка</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Сливочное карри из нута</b> с рисом</li> </ul>
Вторник	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Тост из непросеянной муки</b> с банановым пюре</li> <li><b>Клубничный молочный коктейль</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Хумус с питой</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Салат из кускуса с яйцами, кедровыми орешками и смородиной</b></li> <li>Апельсин</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ржаные крекеры с нежирным мягким сыром</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Картофельный пирог с треской и лососем</b> с горохом и сахарной кукурузой</li> </ul>
Среда	<ul style="list-style-type: none"> <li>Пшеничные сухарики с греческим йогуртом и ягодами в сиропе</li> <li>2 шотландских блинчика</li> <li>Апельсиновый сок</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Абрикосовые овсяные лепешки</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Салат из тунца</li> <li><b>Дыня</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Фруктовые оладьи</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Макароны</b> со шпинатом и рикоттой с <b>сосом ragu</b></li> </ul>
Четверг	<ul style="list-style-type: none"> <li>Творог, смешанный со столовой ложкой консервированных ягод в фруктовом соке</li> <li>Булочка с сухофруктами, намазанная маслом</li> <li>Травяной чай</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Хлеб из непросеянной муки с арахисовым маслом</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Копченый лосось и бейгл (бублик) со сливочным сыром</li> <li>Яблоко</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Хумус с хлебом пита</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Куриное жаркое с лапшой</li> </ul>
Пятница	<ul style="list-style-type: none"> <li>Овсяная каша с нарезанными ломтиками банана</li> <li>Йогурт питьевой</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Мисочка риса</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Запеченный картофель со сметаной и сыром</li> <li>Груша</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Имбирный пряник</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Мясо ягненка с яблоками</b> с картофельным пюре, <b>зеленой фасолью</b> и морковью</li> </ul>
Суббота	<ul style="list-style-type: none"> <li>Яичница с <b>тостами из цельнозерновой муки</b></li> <li>Апельсиновый сок</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Фруктовый блинчик</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Макароны с цветной капустой и сыром</li> <li>Фруктовый салат</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Тост из непросеянной муки с запеченной фасолью</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Стейк на гриле со бататом и пюре из тыквы и <b>брокколи</b></li> </ul>
Воскресенье	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Шотландские блины с черникой</b></li> <li>Йогурт питьевой</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Смузи из папайи</b></li> <li><b>Яблочный кекс с отрубями</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Жареный окорок, жареный картофель с чесноком и сладкой кукурузой</li> <li>Хрустящая груша</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Сыр на тосте</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Пирог со шпинатом и сыром</b> с салатом</li> </ul>