

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: вы более склонны к нарушениям пищеварения в третьем триместре, поэтому сократите количество острой пищи, чтобы облегчить проблему.

	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"> Курица в томатном соусе с макаронами
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 сыра эдама 	<ul style="list-style-type: none"> Багет с яйцом и кресс-салатом Небольшая гроздь винограда 	<ul style="list-style-type: none"> Толстый 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 щепоткой корицы и столовой ложкой яблочного пюре в фруктовом соке Травяной чай 	<ul style="list-style-type: none"> Ломтик фруктового бездрожжевого (солодового) хлеба с маслом 	<ul style="list-style-type: none"> Сэндвич из ветчины и сыром с непросеянной муки 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 гладким арахисовым маслом Йогурт питьевой 	<ul style="list-style-type: none"> Мисочка риса 	<ul style="list-style-type: none"> Салат из скумбрии и рукколы Нарезанное яблоко 	<ul style="list-style-type: none"> Фруктовый блинчик 	<ul style="list-style-type: none"> <u>Баранина, запеченная с грибами</u>
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"> <u>Салат из сухофруктов</u> 	<ul style="list-style-type: none"> <u>Пита с салатом, сыром грюйер и виноградом</u> Груша 	<ul style="list-style-type: none"> Тост из непросеянной муки с запеченной фасолью 	<ul style="list-style-type: none"> Лазанья из говядины под <u>соусом ragu</u> с салатом миск
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"> Ростбиф 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>