

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: Бананы – хорошая еда на начальном этапе родов, так как эти плоды медленно высвобождают энергию.

	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник	<ul style="list-style-type: none"> Овсяная каша на молоке и ст. л. изюма Тост из непросеянной муки с маслом и дрожжевым экстрактом Яблочный сок 	<ul style="list-style-type: none"> Дыня с черникой и йогуртом 	<ul style="list-style-type: none"> Борщ с хрустящим цельнозерновым хлебом, намазанным маслом Киви 	<ul style="list-style-type: none"> Фруктовая или сырная лепешка 	<ul style="list-style-type: none"> Сливочное карри из нута с соусом
Вторник	<ul style="list-style-type: none"> Тост из непросеянной муки с банановым пюре Клубничный молочный коктейль 	<ul style="list-style-type: none"> Хумус с хлебом пита 	<ul style="list-style-type: none"> Салат из кускуса с яйцами, кедровыми орешками и смородиной Апельсин 	<ul style="list-style-type: none"> Ржаные крекеры с нежирным мягким сыром 	<ul style="list-style-type: none"> Картофельный пирог с треской и лососем с горошком и сахарной кукурузой
Среда	<ul style="list-style-type: none"> Пшеничные сухарики с греческим йогуртом и консервированными ягодами в фруктовом соке 2 шотландских блинчика Апельсиновый сок 	<ul style="list-style-type: none"> Абрикосовые овсяные лепешки 	<ul style="list-style-type: none"> Салат из тунца Дыня 	<ul style="list-style-type: none"> Фруктовые оладьи 	<ul style="list-style-type: none"> Макароны со шпинатом и сыром риккота и с соусом рагу
Четверг	<ul style="list-style-type: none"> Творог, смешанный со столовой ложкой консервированных ягод в фруктовом соке Тост со сливочным маслом Травяной чай 	<ul style="list-style-type: none"> Хлеб из непросеянной муки с арахисовым маслом Мисочка риса 	<ul style="list-style-type: none"> Сардины на тосте Яблоко 	<ul style="list-style-type: none"> Хумус с хлебом пита 	<ul style="list-style-type: none"> Баранина, запеченная с грибами
Пятница	<ul style="list-style-type: none"> Овсяная каша на молоке с нарезанным бананом Йогурт питьевой 	<ul style="list-style-type: none"> Фруктовые оладьи 	<ul style="list-style-type: none"> Печеный картофель с творогом и зеленым луком Груша 	<ul style="list-style-type: none"> Имбирный пряник 	<ul style="list-style-type: none"> Жареная свиная отбивная с картофельным пюре, зеленой фасолью и морковью
Суббота	<ul style="list-style-type: none"> Яичница с тостами из цельнозерновой муки, намазанными маслом Апельсиновый сок 	<ul style="list-style-type: none"> Смузи из папайи Яблочный кекс с отрубями 	<ul style="list-style-type: none"> Макароны с цветной капустой и сыром Фруктовый салат 	<ul style="list-style-type: none"> Тост из непросеянной муки с запеченной фасолью 	<ul style="list-style-type: none"> Стейк на гриле с бататом и пюре из тыквы и брокколи
Воскресенье	<ul style="list-style-type: none"> Шотландские блины с черникой Йогурт питьевой 	<ul style="list-style-type: none"> 2 горсти грецких орехов и сухофруктов 	<ul style="list-style-type: none"> Жареный картофель с жареной курицей, с зеленым стручковым горохом и сладкой кукурузой Хрустящая груша 	<ul style="list-style-type: none"> Сыр на тосте 	<ul style="list-style-type: none"> Пирог со шпинатом и сыром с салатом