



Necesitas mucha energía durante el tercer trimestre. Hemos destacado en **morado** las botanas que recargan tu **energía**.

La vitamina K ayuda a la coagulación de la sangre, que es muy importante para el parto. Hemos destacado en **rojo** los alimentos ricos en **vitamina K**.

Consejo: Durante el tercer trimestre tienes más tendencia a la indigestión. Reduce el consumo de comidas picantes y de café para prevenir la indigestión.

	desayuno	botana	comida	botana	cena
Lunes	<ul style="list-style-type: none">• Cereal "Sundae": 1 ½ taza de hojuelas de salvado o trigo, 1 taza de yogur de vainilla, 2 cucharadas de almendras tostadas, ½ taza de frambuesas y zarzamoras• Rodajas de manzana• Leche descremada	<ul style="list-style-type: none">• Panecillo chico con manteca de cacahuete	<ul style="list-style-type: none">• Ensalada gourmet de espinacas con espárragos• Mandarina o naranja	<ul style="list-style-type: none">• Palitos de zanahoria con hummus	<ul style="list-style-type: none">• Pizza de jamón y piña• Ensalada mixta de vegetales
Martes	<ul style="list-style-type: none">• Requesón con fruta fresca cortada (mango, durazno y nectarina) y una cucharada de hojuelas de almendras, servido sobre panqueques.• Licuada de papaya	<ul style="list-style-type: none">• 1/2 taza de mezcla de almendras, pasas y semillas de girasol	<ul style="list-style-type: none">• Salmón y ensalada de berros• Racimo pequeño de uvas	<ul style="list-style-type: none">• Pan o muffin de plátano	<ul style="list-style-type: none">• Crema de arvejas (guisantes)• Rollitos de jamón de pavo con queso suizo
Miércoles	<ul style="list-style-type: none">• Cereal de grano integral con leche semidesnatada, con rodajas de plátano• Jugo de manzana	<ul style="list-style-type: none">• Melón, arándanos azules y yogur	<ul style="list-style-type: none">• Crema de remolacha con panecillo crujiente• Mango	<ul style="list-style-type: none">• Tostadas de grano integral con queso cremoso de sabores	<ul style="list-style-type: none">• Pastelón cremoso de bacalao y salmón, y ejotes (judías verdes)
Jueves	<ul style="list-style-type: none">• Avena cocinada con leche, y una cucharada de mermelada de fresas• Jugo de naranja	<ul style="list-style-type: none">• Ensalada de frutas secas	<ul style="list-style-type: none">• Sándwich de pan árabe con hojitas de espinacas, queso gruyere y uvas• Melón	<ul style="list-style-type: none">• Trozos/cubos de queso amarillo (cheddar) y palitos de zanahoria	<ul style="list-style-type: none">• Arroz con pollo saludable
Viernes	<ul style="list-style-type: none">• Tostada integral con mantequilla de cacahuete• Plátano mediano• Limonada	<ul style="list-style-type: none">• 2 puñados de nueces y frutas secas	<ul style="list-style-type: none">• Ensalada de pollo con kiwi• Jugo de manzana	<ul style="list-style-type: none">• Yogur cremoso o líquido	<ul style="list-style-type: none">• Lasaña hecha con salsa boloñesa y acompañada de ensalada mixta
Sábado	<ul style="list-style-type: none">• Yogur con miel y almendras con 1 cucharada de fruta seca cortada (damascos, higos o dátiles), hojuelas de almendras y 1 cucharada de granola baja en grasa• Jugo de naranja	<ul style="list-style-type: none">• Puré de manzana con 1 cucharada de cereal o granola	<ul style="list-style-type: none">• Quesadilla• Ciruela	<ul style="list-style-type: none">• 1/2 taza de helado bajo en grasa	<ul style="list-style-type: none">• Chuletas de cerdo maceradas con camotes y arvejas (chícharos, guisantes)



Domingo

- | | | | | |
|--|--|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Huevos revueltos en un bagel tostado y untado con queso en crema• Leche semidesnatada | <ul style="list-style-type: none">• <u>Licuada de fresas</u> | <ul style="list-style-type: none">• Cordero y papas al horno con zanahorias y ejotes (judías verdes) | <ul style="list-style-type: none">• Tostada con rodaja de jamón bajo en grasa | <ul style="list-style-type: none">• <u>Quiche de espinacas y queso)</u> |
|--|--|---|--|--|