

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	Avena cocinada con leche, una cucharada de pasas doradas y una pizca de canela Jugo de piña	Melón, arándanos azules y yogur	Crema de remolacha con un panecillo de grano integral untado en queso en crema Mandarina o naranja	1 huevo duro Jugo de manzana	Carne de ternera asada Ensalada mixta de vegetales
Martes	2 panqueques con plátano en rodajas y sirope (miel) ligera Licuado de fresas	Pan árabe con hummus	Ensalada gourmet de espinacas con espárragos Naranja	Yogur con cucharada de granola baja en grasa	Pastelón cremoso de bacalao y salmón Rodajas de tomates con aceite de oliva y vinagre balsámico
Miércoles	Cereal de hojuela de grano integral mezclado con yogur natural y compota de bayas Jugo de naranja	Galletas con avena y naranja	Sándwich / Wrap de atún Melón	Rollos de jamón y queso sazonados con mostaza dulce	Pollo agridulce Espárragos
Jueves	 Requesón revuelto con una cucharada de bayas en lata, con su jugo Rodaja de pan francés tostado Jugo de manzana 	Plátano con una cucharada de mantequilla de cacahuate	Bagel con queso cremoso y salmón ahumado Manzana	Mezcla de frutos secos y nueces (pasas, damascos, almendras, nueces, etc.)	Raviolis de espinacas y ricotta con salsa boloñesa
Viernes	Panecillo de grano integral con queso Cheddar y tomate Yogur líquido	• 2 ciruelas	Papa asada con chili Pera	• Pan árabe (pita) con <u>humus</u>	Carne de cordero con camotes y manzanas, con ejotes, puré de papas y zanahorias
Sábado	Huevos en omelet con vegetales Rodaja de pan integral Jugo de naranja	Puré de manzana con 1 cucharada de cacahuates (maní) o granola	Pasta con queso y coliflor Ensalada de frutas	Barra energética (mínimo con 3 a 5 gramos de fibra y 10 gramos de proteína) Vaso de leche descremada	Polenta y frijoles negros al horno
Domingo	Waffles con arándanos azules Yogur líquido	Licuado de papaya	Sopa de frijoles Ensalada mixta	Tostada con queso	Quiche de espinacas y queso)