



Durante el primer trimestre necesitarás muchos alimentos ricos en **folato/ácido fólico**. Hemos destacado en color verde los alimentos ricos en folato. Aunque comas muchos, seguirás necesitando tomar un suplemento que contenga **ácido fólico**.

Si tienes náuseas, los alimentos ricos en **vitamina B6** pueden ayudarte. Hemos destacado en color morado los alimentos ricos en **vitamina B6**.

Consejo: Guarda junto a la cama unas galletitas saladas para comerlas si te despiertas con náuseas.

	desayuno	botana	comida	botana	cena
Lunes	<ul style="list-style-type: none">Avena cocinada con leche, una pizca de canela y una cucharada de puré de manzanaJugo de toronja	<ul style="list-style-type: none">Naranja con miel y jengibre	<ul style="list-style-type: none">Ensalada de pollo y aguacatePlátano	<ul style="list-style-type: none">Barra energética (mínimo con 3 a 5 gramos de fibra y 10 gramos de proteína)	<ul style="list-style-type: none">Guiso de carne con champiñones y arroz integral
Martes	<ul style="list-style-type: none">Yogur con miel y almendras con fruta fresca cortada (mango, durazno o nectarina), y panquequesLicuada de frutas	<ul style="list-style-type: none">1 huevo duro con rodajas de manzana	<ul style="list-style-type: none">Ensalada de espinaca, fresas y melón, con nueces macademiaUn racimo pequeño de uvas	<ul style="list-style-type: none">Un puñado de damascos desecados (albaricoques)	<ul style="list-style-type: none">Pasta penne con tiritas de pavo, ejotes y arvejas (judías verdes y guisantes)
Miércoles	<ul style="list-style-type: none">Cereal de hojuelas de grano integral con leche semidesnatada y rodajas de fresasJugo de piña	<ul style="list-style-type: none">Yogur líquidoManejo de cacahuates con poca sal	<ul style="list-style-type: none">Sopa de brócoli y arvejas (guisantes) con un panecillo crujiente y rodaja de queso suizoManzana	<ul style="list-style-type: none">Palitos de zanahoria con hummus (paté de garbanzos)	<ul style="list-style-type: none">Estofado de carne y frijol carita
Jueves	<ul style="list-style-type: none">Panecillo bagel de grano integral tostado con queso en crema y una rodaja de tomateLeche descremada de vaca o soya	<ul style="list-style-type: none">Palos de apio con aderezo bajo en grasa	<ul style="list-style-type: none">Ensalada mixta de tres frijolesFresas	<ul style="list-style-type: none">Palomitas de maíz sin mantequilla o aceites añadidos	<ul style="list-style-type: none">Pastelón cremoso de bacalao y salmón con espárragos
Viernes	<ul style="list-style-type: none">Tostada de grano integral con mantequilla de cacahueteYogur líquido	<ul style="list-style-type: none">1 puñado de frutos secos y fruta desecada	<ul style="list-style-type: none">Burrito vegetal con queso, arándanos y berrosRodajas de melón	<ul style="list-style-type: none">Palitos de pan con queso en crema	<ul style="list-style-type: none">Chuleta de cordero con yuca hervida, brócoli y arvejas
Sábado	<ul style="list-style-type: none">Yogur con miel y almendras con 1 cucharada de fruta seca cortada (pasas, higos o dátiles) y 1 cucharada de granolaJugo de naranja	<ul style="list-style-type: none">Bollito con mantequilla de cacahuete	<ul style="list-style-type: none">Empanadas de quesoKiwi	<ul style="list-style-type: none">Yogur multicolor	<ul style="list-style-type: none">Pollo con jugo de naranja



Domingo

- **Huevos** revueltos en un bagel
- Leche descremada de vaca o soya

• **Plátano**

- Salmón con limón y alcaparras y ensalada
- Gelatina con frutas

- Rodajas de manzana con ½ taza de pudín de chocolate bajo en grasa

- Sopa cremosa de calabaza
- Rollitos/cubos de queso suizo