

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"> <li>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</li> <li>Rodajas de manzana</li> <li>Leche descremada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Panecillo chico con manteca de cacahuete</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Ensalada gourmet de espinacas con espárragos</b></li> <li>Mandarina o naranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Palitos de zanahoria con hummus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pizza de jamón y piña</li> <li>Ensalada mixta de vegetales</li> </ul>
Martes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Requesón con fruta fresca cortada (mango, durazno y nectarina) y una cucharada de hojuelas de almendras, servido sobre panqueques.</li> <li>Licuada de papaya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 taza de mezcla de almendras, pasas y semillas de girasol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salmón y ensalada de <b>berros</b></li> <li>Racimo pequeño de uvas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pan o muffin de plátano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de arvejas (guisantes)</li> <li>Rollitos de jamón de pavo con queso suizo</li> </ul>
Miércoles	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cereal de grano integral con leche semidesnatada, con rodajas de plátano</li> <li>Jugo de manzana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melón, arándanos azules y yogur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de remolacha con panecillo crujiente</li> <li>Mango</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tostadas de grano integral con queso cremoso de sabores</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pastelón cremoso de bacalao y salmón, y <b>ejotes</b> (judías verdes)</li> </ul>
Jueves	<ul style="list-style-type: none"> <li>Avena cocinada con leche, y una cucharada de mermelada de fresas</li> <li>Jugo de naranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de frutas secas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sándwich de pan árabe con hojitas de <b>espinacas</b>, queso gruyere y uvas</li> <li>Melón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trozos/cubos de queso amarillo (cheddar) y palitos de zanahoria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz con pollo saludable</li> </ul>
Viernes	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Tostada integral</b> con mantequilla de cacahuete</li> <li>Plátano mediano</li> <li>Limonada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 puñados de nueces y frutas secas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de pollo con kiwi</li> <li>Jugo de manzana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Yogur cremoso o líquido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lasaña hecha con salsa boloñesa y acompañada de ensalada mixta</li> </ul>
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>Jugo de naranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de manzana con 1 cucharada de cereal o granola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Quesadilla</li> <li><b>Ciruela</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 taza de helado bajo en grasa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chuletas de cerdo maceradas con camotes y arvejas (chicharos, guisantes)</li> </ul>
Domingo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Huevos revueltos en un bagel tostado y untado con queso en crema</li> <li>Leche semidesnatada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Licuada de fresas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cordero y papas al horno con zanahorias y <b>ejotes</b> (judías verdes)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Tostada</b> con rodaja de jamón bajo en grasa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Quiche de <b>espinacas y queso</b></li> </ul>