

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: El jengibre te puede ayudar a combatir las náuseas.

	desayuno	botana	comida	botana	cena
Princes	Yogur natural con manzana cortada y granola baja en grasa Jugo de naranja	Galletitas saladas con crema de queso de sabores (salmón, etc.)	Ensalada de pollo, mandarinas y almendras Plátano	 ½ taza de helado bajo en grasa Melón en cubos 	Chuleta de cerdo a la parrilla con puré de camote (boniato), y espárragos
Martes	Hojuelas de salvado con leche semidesnatada y rodajas de plátano Jugo de toronja	Huevo hervido Jugo de vegetales	 Sopa de brócoli y arvejas (guisantes) 2 palitos de queso mozzarella Fresas 	Palitos de apio con paté (dip) de frijoles	 Salmón al horno, brócoli y elote (maíz) Leche semidesnatada
Miércoles	2 waffles de grano integral con miel ligera/sirope bajo en azúcar Licuado de frutas	Yogur multicolor	Burrito vegetal con queso, arándanos y berros Un racimo de uvas pequeño	Barra energética (mínimo con 3 a 5 gramos de fibra y 10 gramos de proteína)	Guiso de carne con champiñones
Jueves	Yogur con miel y almendras con trozos de mango Jugo de manzana	Zanahorias chiquitas con aderezo bajo en grasa	Papa asada con requesón, tomatitos mini, trocitos de pepino y cebollitas largas Manzana	1 puñado de frutos secos y fruta desecada	Pollo agridulce con ½ taza de quinoa hervida o arroz integral
Viernes	2 bollitos tostados con mantequilla de cacahuate Leche de soja	Galletas de avena y naranja	Sopa de verduras y rollitos de jamón de pavo Melón	Palitos de vegetales con crema de queso	Bistec a la parrilla o al horno con frijoles negros y arroz integral
Sábado	Pizza mañanera Licuado de frutas	Yogur líquido Mandarinas	Paté de sardinas o hígado en tostada integral con una rodaja de tomate	Ensalada de frutas mixtas	Macarrones con queso, espinacas y tomatitos mini
Domingo	Huevos revueltos en un bagel Jugo de naranja fresco	Batido de papaya con un toque de limón	Super ensalada con pomelo, nueces y aguacate	Pan de pita tostado con hummus (paté de garbanzos)	Filete de pescado con brócoli al vapor