



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
Lunes	<ul style="list-style-type: none">• Yogur natural con manzana cortada y granola baja en grasa• Jugo de naranja	<ul style="list-style-type: none">• Galletitas saladas con crema de queso de sabores (salmón, etc.)	<ul style="list-style-type: none">• <u>Ensalada de pollo, mandarinas y almendras</u>• Plátano	<ul style="list-style-type: none">• ½ taza de helado bajo en grasa• Melón en cubos	<ul style="list-style-type: none">• Chuleta de cerdo a la parrilla con puré de camote (boniato), y espárragos
Martes	<ul style="list-style-type: none">• Hojuelas de salvado con leche semidesnatada y rodajas de plátano• Jugo de toronja	<ul style="list-style-type: none">• Huevo hervido• Jugo de vegetales	<ul style="list-style-type: none">• <u>Sopa de brócoli y arvejas</u> (guisantes)• 2 palitos de queso mozzarella• Fresas	<ul style="list-style-type: none">• Palitos de apio con paté (dip) de frijoles	<ul style="list-style-type: none">• Salmón al horno, brócoli y elote (maíz)• Leche semidesnatada
Miércoles	<ul style="list-style-type: none">• 2 waffles de grano integral con miel ligera/sirope bajo en azúcar• Licuado de frutas	<ul style="list-style-type: none">• <u>Yogur multicolor</u>	<ul style="list-style-type: none">• <u>Burrito vegetal con queso, arándanos y berros</u>• Un racimo de uvas pequeño	<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">• <u>Guiso de carne con champiñones</u>
Jueves	<ul style="list-style-type: none">• <u>Yogur con miel y almendras</u> con trozos de mango• Jugo de manzana	<ul style="list-style-type: none">• Zanahorias chiquitas con aderezo bajo en grasa	<ul style="list-style-type: none">• Papa asada con requesón, tomatitos mini, trocitos de pepino y cebollitas largas• Manzana	<ul style="list-style-type: none">• 1 puñado de frutos secos y fruta desecada	<ul style="list-style-type: none">• <u>Pollo agri dulce</u> con ½ taza de quinoa hervida o arroz integral
Viernes	<ul style="list-style-type: none">• 2 bollitos tostados con mantequilla de cacahuete• Leche de soja	<ul style="list-style-type: none">• <u>Galletas de avena y naranja</u>	<ul style="list-style-type: none">• Sopa de verduras y rollitos de jamón de pavo• Melón	<ul style="list-style-type: none">• Palitos de vegetales con crema de queso	<ul style="list-style-type: none">• Bistec a la parrilla o al horno con frijoles negros y arroz integral
Sábado	<ul style="list-style-type: none">• <u>Pizza mañanera</u>• Licuado de frutas	<ul style="list-style-type: none">• Yogur líquido• Mandarinas	<ul style="list-style-type: none">• Paté de sardinas o hígado en tostada integral con una rodaja de tomate	<ul style="list-style-type: none">• Ensalada de frutas mixtas	<ul style="list-style-type: none">• Macarrones con queso, espinacas y tomatitos mini



Domingo

- | | | | | |
|---|--|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Huevos revueltos en un bagel• Jugo de naranja fresco | <ul style="list-style-type: none">• Batido de papaya con un toque de limón | <ul style="list-style-type: none">• <u>Super ensalada con pomelo, nueces y aguacate</u> | <ul style="list-style-type: none">• Pan de pita tostado con hummus (paté de garbanzos) | <ul style="list-style-type: none">• Filete de pescado con brócoli al vapor |
|---|--|---|--|--|

www.espanol.babycenter.com