



Plan de menús para el embarazo | Tercer trimestre: plan 2

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">Avena cocinada con leche, una cucharada de pasas doradas y una pizca de canelaJugo de piña	<ul style="list-style-type: none">Melón, <u>arándanos azules</u> y <u>yogur</u>	<ul style="list-style-type: none">Crema de remolacha con un panecillo de grano integral untado en queso en cremaMandarina o naranja	<ul style="list-style-type: none">1 huevo duroJugo de manzana	<ul style="list-style-type: none"><u>Carne de ternera asada</u>Ensalada mixta de vegetales
Martes	<ul style="list-style-type: none">2 panqueques con plátano en rodajas y sirope (miel) ligera<u>Licuada de fresas</u>	<ul style="list-style-type: none">Pan árabe con hummus	<ul style="list-style-type: none"><u>Ensalada gourmet de espinacas con espárragos</u>Naranja	<ul style="list-style-type: none">Yogur con cucharada de granola baja en grasa	<ul style="list-style-type: none"><u>Pastelón cremoso de bacalao y salmón</u>Rodajas de tomates con aceite de oliva y vinagre balsámico
Miércoles	<ul style="list-style-type: none">Cereal de hojuela de grano integral mezclado con yogur natural y compota de bayasJugo de naranja	<ul style="list-style-type: none"><u>Galletas con avena y naranja</u>	<ul style="list-style-type: none"><u>Sándwich / Wrap de atún</u>Melón	<ul style="list-style-type: none">Rollos de jamón y queso sazonados con mostaza dulce	<ul style="list-style-type: none"><u>Pollo agri dulce</u>Espárragos
Jueves	<ul style="list-style-type: none">Requesón revuelto con una cucharada de bayas en lata, con su jugoRodaja de pan francés tostadoJugo de manzana	<ul style="list-style-type: none">Plátano con una cucharada de mantequilla de cacahuete	<ul style="list-style-type: none">Bagel con queso cremoso y salmón ahumadoManzana	<ul style="list-style-type: none">Mezcla de frutos secos y nueces (pasas, damascos, almendras, nueces, etc.)	<ul style="list-style-type: none">Raviolis de espinacas y ricotta con <u>salsa boloñesa</u>
Viernes	<ul style="list-style-type: none">Panecillo de grano integral con queso Cheddar y tomateYogur líquido	<ul style="list-style-type: none">2 ciruelas	<ul style="list-style-type: none">Papa asada con chiliPera	<ul style="list-style-type: none">Pan árabe (pita) con humus	<ul style="list-style-type: none">Carne de cordero con camotes y manzanas, con ejotes, puré de papas y zanahorias
Sábado	<ul style="list-style-type: none">Huevos en omelet con vegetalesRodaja de pan integralJugo de naranja	<ul style="list-style-type: none">Puré de manzana con 1 cucharada de cacahuates (maní) o granola	<ul style="list-style-type: none">Pasta con queso y coliflorEnsalada de frutas	<ul style="list-style-type: none">Barra energética (mínimo con 3 a 5 gramos de fibra y 10 gramos de proteína)Vaso de leche descremada	<ul style="list-style-type: none"><u>Polenta y frijoles negros al horno</u>



Domingo

- Waffles con arándanos azules
- Yogur líquido

- Licuada de papaya

- Sopa de frijoles
- Ensalada mixta

- Tostada con queso

- Quiche de espinacas y queso)