**Меню на каждый день. Второй триместр.**

Омега-3 жиры отчень полезны для мамы и малыша.

Железо лучше усваивается с витамином С. Продукты, богатые Железом нельзя запивать чаем или кофе, оно не усвоится.

Кальций – для роста костей, зубов.

Белка сьедать в день 65-70 грамм. (три дозы в день по 20-25 грамм)

*- К примеру в 100 граммах курицы или индейки содержится 20 грамм белка.*

*- 100 грамм рыбы или креветок содержит 20-25 грамм белка.*

*- В 100 граммах творога (обезжиренного) – 8,5 грамм белка. Пачка творога (125 грамм) – 10 грамм белка.*

*- чашка ряженки или натурального йогурта – 10 грамм белка.*

В моем рационе курица в мультиварке или замена ей индейка в мультиварке (смотря по вкусовым ощущениям) обязательна каждый день на обед и ужин. На замену ей 1-2 раза в неделю рыба (треска или семга). Можно креветки и кальмары, что также очень вкусно и полезно. Можно курицу и индейку заменять на утку или кролика.

В плане гарнира можно разнообразить: рис, гречка, овощи в салате или на пару, капуста тушеная, макароны 2-3 раза в неделю на обед или ужин.

Сладкого нет в этом меню, не считая фиников, батончиков и сырников с банана-панкейками. Нет пирожных, тортиков, булочек и шоколадок. Их я стараюсь не есть. Конечно можно делать исключения по праздникам. Или в течении недели позволять себе 1-2 кусочка чиз-кейка.

Желтый – кальций

Красный –железо

Синий – омега-3 жиры

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Завтрак | Перекус | Обед  | Перекус | Ужин |
| Понедельник | Столовая ложка льняного масла. Творог пачка (10 грамм белка) с хлебцом Кофе без сахара (не крепкий) | Банан, мандарин | Курица в мультиварке. (20 грамм белка)Тушеная капуста  | Яблоко, мандаринЧай с финиками | Курица в мультиварке. (20 грамм белка)Макароны из твердых сортов.ХлебцыБананСтакан ряженки(10 грамм белка) |
| Вторник | Столовая ложка льняного масла. Омлет со *шпинатом* и помидорами без масла и хлебцы с адыгейским сыром(10-15 грамм белка)Кофе без сахара (не крепкий) | Хлебцы цельнозерновые, мандаринЧай со злаковым батончиком 1/2 | Курица в мультиварке(20 грамм белка)Овощной салат с оливковым маслом | Банан, мандаринХлебцыЧай со злаковым батончиком 1/2 | Курица в мультиварке. (20 грамм белка)Креветки 15 штук, овощи на паруХлебцыСтакан ряженки(10 грамм белка)  |
| Среда | Столовая ложка льняного масла. 2 Хлебца с адыгейским сыромСырники (3 шт) (10 грамм белка) Чай без сахара | 2 Хлебца с адыгейским сыромМандарин | Индейка в мультиварке(20 грамм белка)Спагетти из твердых сортов. Чай. Злаковый батончик | Пачка творога(10 гр.белка) | Курица в мультиварке. (20 грамм белка)Овощи с оливковым масломХлебцы с сыромБананСтакан ряженки(10 грамм белка) |
| Четверг | Столовая ложка льняного масла. Яицо отварное 1 шт., цельнозерновой хлеб с листом салата, с индейкой и адыгейским сыром(10-15 грамм белка)2 зефирки. Кофе без сахара | Хлебцы | Индейка в мультиварке. (20 грамм белка)Гречка варенаяМорская капустаЧай без сахараЗлаковый батончик | Хлебцы, пачка творога | Манты 6 штукСалат с морковкой(Индейка в мультиварке. (20 грамм белка)Овощной салат с оливковым маслом)Хлебцы Стакан ряженки(10 грамм белка) |
| Пятница | Столовая ложка льняного масла. Пачка творогахлебцы (10 грамм белка)Злаковый батончикЧай  | Банан, мандарин | Суп-лапша с курицей Рыба на пару (20 грамм белка)Чай зеленый | Хлебцы  | Индейка в мультиварке. (20 грамм белка)Овощной салат с оливковым маслом)БананТворог ½ пачкиСтакан ряженки(10 грамм белка) |
| Суббота | Столовая ложка льняного масла. Яицо отварное 1 шт., цельнозерновой хлеб с листом салата, с индейкой и адыгейским сыром (10-15 грамм белка)Чай или кофе без сахара | Хлебцы с сыром. ???? | Треска или Семга на пару, (20 грамм белка) Тушеная капуста ???? | Яблоко, хлебцыЧай без сахара с финиками | Суп с грибами (вешенки)Курица в мультиварке(20 грамм белка) Хлебцы с сыромМандаринСтакан ряженки(10 грамм белка) |
| Воскресенье | Столовая ложка льняного масла. Хлебец с листом салата и сардиной, сыром и помидоркой (10 грамм белка)Злаковый батончик или фитнес батончик Чай или кофе без сахара | Бананы, хлебец с сыром | Курица в мультиварке. (20 грамм белка)Макаронные изделия  | Яблоко, мандариныЧай без сахара с финиками или злаковым батончиком | Треска или Семга на пару, (20 грамм белка) Рис на паруМандарины или яблокоСтакан ряженки(10 грамм белка) |