**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, мандарин  Чай с финиками | Курица в мультиварке.  (20 грамм белка)  Макароны из твердых сортов.  Хлебцы  Банан  Стакан 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, мандарин  Чай со злаковым батончиком 1/2 | Курица в мультиварке  (20 грамм белка)  Овощной салат с оливковым маслом | Банан, мандарин  Хлебцы  Чай со злаковым батончиком 1/2 | Курица в мультиварке.  (20 грамм белка)  Креветки 15 штук, овощи на пару  Хлебцы  Стакан ряженки  (10 грамм белка) |
| Среда | Столовая ложка льняного масла.  2 Хлебца с адыгейским сыром  Сырники (3 шт)  (10 грамм белка)  Чай без сахара | 2 Хлебца с адыгейским сыром  Мандарин | 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 маслом  Хлебцы с сыром  Банан  Стакан 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 вареная  Морская капуста  Чай без сахара  Злаковый батончик | Хлебцы, пачка творога | Манты 6 штук  Салат 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 творога  хлебцы  (10 грамм белка)  Злаковый батончик  Чай | 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)  Банан  Творог ½ пачки  Стакан 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, хлебцы  Чай без сахара с финиками | Суп с грибами (вешенки)  Курица в мультиварке  (20 грамм белка)  Хлебцы с сыром  Мандарин  Стакан 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, мандарины  Чай без сахара с финиками или злаковым батончиком | Треска или Семга на пару,  (20 грамм белка)  Рис на пару  Мандарины или яблоко  Стакан ряженки  (10 грамм белка) |