

Wtorek



babyonline.pl

Jadłospis dla przyszłej mamy na 2-3. trymestr ciąży



- **PIERWSZE ŚNIADANIE:** kanapkowe różności (2 kromki chleba tostowego z pełnych ziaren, 2 plasterki szynki drobiowej, 2 plasterki sera żółtego, plaster ananasa z puszki, kromka chleba staropolskiego z plastrem pieczonego pasztetu mieszanego, połówka zielonej papryki), sok z warzyw
- **DRUGIE ŚNIADANIE:** sałatka grecka (10 liści sałaty, średni pomidor, mała cebula, ser feta, ząbek czosnku, łyżeczka oliwy z oliwek, łyżeczka soku z cytryny), kromka chleba razowego, szklanka naparu z melisy z łyżeczką miodu
- **OBIAD:** zapiekanka ziemniaczana (3 ugotowane na półtwardo, pokrojone w plastry ziemniaki, pokrojona w kostkę chuda szynka wieprzowa, łyżeczka oleju rzepakowego do wysmarowania naczynia, plasterki małego pora, łyżka posiekanego szczypiorku, połowa szklanki brokułów, pokrojona w talarki marchewka, 3 łyżki groszku, 2 łyżki śmietany jogurtowej wymieszanej ze startym drobno serem żółtym i ziołami), szklanka soku pomarańczowego
- **PODWIECZOREK:** rolada biszkoptowa z owocami (50 g), szklanka mleka 1,5%
- **KOLACJA:** 3 knedle ze śliwkami posypane łyżeczką cukru, szklanka kefiru 2%

