

Piątek



Jadłospis dla przyszłej mamy na 2-3. trymestr ciąży

- **PIERWSZE ŚNIADANIE:** **płatki** (3 łyżki płatków owsianych, 2 łyżki otrębów pszennych, szklanka gorącego mleka 1,5 %), **kanapki** (2 kromki mieszanego pieczywa z masłem, obłożone listkami cykorii, 4 plasterki szynki drobiowej), **2 mandarynki, szklanka herbaty owocowej**
- **DRUGIE ŚNIADANIE:** **koktajl warzywny** (3/4 szklanki kefiru zmiksowane z 1/4 szklanki soku pomidorowego, 2 łyżkami posiekanego koperku z dodatkiem pieprzu, soli morskiej), **2 minikanapki** z chleba graham z pasztetem drobiowym, rzodkiewki
- **OBIAD:** **talerz zupy ogórkowej na mięsie**, zabelonej chudym mlekiem z ziemniakami, **5 łyżek uprażonej kaszy gryczanej, gulasz** z chudej wołowiny z cebulą i 5 pieczarkami, **surówka z marchwi** z łyżeczką chrzanu, **sok z winogron**
- **PODWIECZOREK:** **dip z serka** (pół kostki półtłustego twarogu z mieszanką przypraw do dipów, woda gazowana do spulchnienia serka), **obrane warzywa:** 4 różyczki brokułów, mała kalarepa lub kapusta, pokrojona czerwona papryka, **szklanka wody mineralnej z cytryną**
- **KOLACJA:** **sałatka śledziowa** (mały filet, ugotowany i pokrojony w talarki ziemniak, czerwona cebula, 2 łyżki jogurtu, 2 łyżki groszku konserwowego, pieprz), kromka chleba staropolskiego, **duże jabłko**, np. reneta, **szklanka soku wielowarzywnego**

