

Sobota

Jadłospis dla przyszłej mamy na 2-3. trymestr ciąży

- **PIERWSZE ŚNIADANIE:** musli na mleku (5 łyżek musli, łyżka rodzynek, szklanka mleka 1,5% tłuszczu, średni banan, 2 łyżki posiekanych orzechów włoskich), 2 łyżeczki miodu
- **DRUGIE ŚNIADANIE:** plasterk chudej szynki wieprzowej, posmarowany 2 łyżkami sałatki jarzynowej z jogurtem i majonezem, kromka żytniego chleba, woda mineralna
- **OBIAD:** kuskus (5 łyżek suchej kaszy, zalać wrzątkiem z dodatkiem łyżki sosu sojowego), duszone polędwiczki wieprzowe (z dodatkiem 5 pieczarek, cebuli, udusić na łyżce oleju, podać z natką), surówka z połowy czerwonej papryki, z łyżką kukurydzy, skropione oliwą, szklanka soku wiśniowego pół na pół z wodą
- **PODWIECZOREK:** gruszka w czekoladzie (obrana i pokrojona w cząstki, maczana w rozpuszczonej gorzkiej czekoladzie)
- **KOLACJA:** indyk w maladze (plaster indyka na słodko z dodatkiem brzoskwini), bułka grahamka, posmarowana masłem, herbata z cytryną

