

БУДУЩЕЙ МАМЕ ОПТИМАЛЬНО ПРИНИМАТЬ ПИЩУ 6 -7 РАЗ В ДЕНЬ



ЗАВТРАК:

МОЛОЧНАЯ КАША/БЛЮДО ИЗ ЯИЦ/БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ/БЛЮДО ИЗ ТВОРОГА, ЗЛАКОВЫЙ КОФЕ НА ЦЕЛЬНОМ МОЛОКЕ/ЧАЙ С МОЛОКОМ



ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

СОК ИЛИ ФРУКТЫ



ОБЕД:

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С ДОБАВЛЕНИЕМ СВЕЖЕЙ ЗЕЛЕНИ, ЗАПРАВЛЕННЫЙ РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ; ПЕРВОЕ БЛЮДО (ЩИ, БОРЩ, ВЕГЕТАРИАНСКИЕ СУПЫ, РЫБНЫЙ СУП); ВТОРОЕ БЛЮДО ИЗ МЯСА ИЛИ РЫБЫ С ГАРНИРОМ ИЗ КАРТОФЕЛЯ, ОВОЩЕЙ, КРУП ИЛИ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ; ТРЕТЬЕ БЛЮДО - КОМПОТ ИЛИ КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ИЛИ СУХИХ ФРУКТОВ



ПОЛДНИК:

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И/ИЛИ ЯГОДЫ



УЖИН:

ОВОЩНЫЕ БЛЮДА, ЗАПЕКАНКИ И КОТЛЕТЫ ИЗ КРУП ИЛИ ОВОЩЕЙ, ОТВАРНОЕ МЯСО, РЫБА ИЛИ БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА, ЧАЙ/ЧАЙ С МОЛОКОМ



УТРОМ И/ИЛИ НА НОЧЬ:

КЕФИР, БИФИКЕФИР, БИОЙОГУРТ, РЯЖЕНКА 2,5%



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ МАМЫ

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ И
ЗДОРОВЬЕ ВАШЕГО МАЛЫША
ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО!