

Compártelo

X

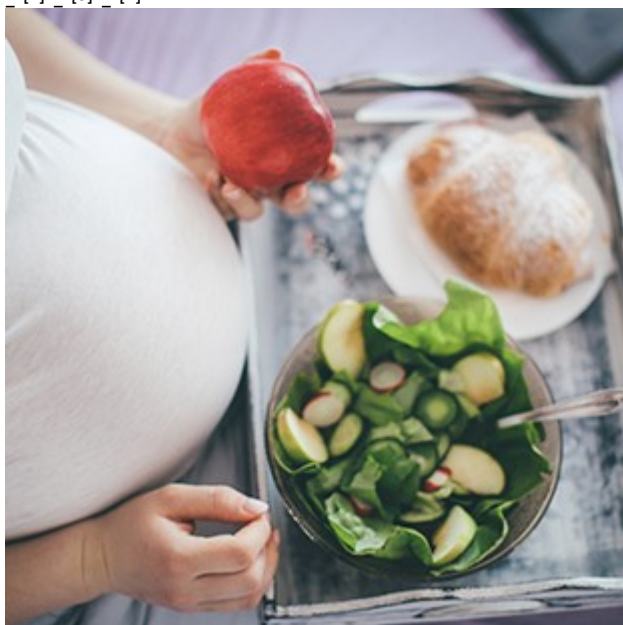


Dieta equilibrada para embarazadas en su tercer trimestre del embarazo

Con esta dieta equilibrada para embarazadas te ayudamos a evitar carencias con un refuerzo de alimentos ricos en vitaminas, en especial de ácido fólico.

<https://www.nestlebebe.es/recetas-para-embarazadas/dieta-equilibrada-par...> [1]

[2] [3] [4]



Dieta equilibrada para embarazadas en su tercer trimestre del embarazo

Con esta dieta equilibrada para embarazadas te ayudamos a evitar carencias con un refuerzo de alimentos ricos en vitaminas, en especial de ácido fólico.

Lunes, Febrero 19th, 2018

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compártelo](#)

	COMIDA	CENA
LUNES	Rigattoni relleno de champiñones y salsa dos quesos (Emmental y parmesano) Brocheta de pavo con salteado de pimientos tricolor Pan Fruta	<u>Aperitivo de cebolla caramelizada y foie</u> ^[6] Salmorejo Tortilla de patatas y espinacas Pan Fruta
MARTES	Bol ensalada vede Arroz con champiñones gratinado Bacalao con sanfaina Pan Fruta	Timbal de verduras y patata Medallones de pollo con salsa champiñones Pan Fruta
MIÉRCOLES	Berenjenas rellenas verduras Garbanzos con langostinos Pan Fruta	Ensalada de pasta con verduritas variadas y vinagreta de miel y piñones Calamares encebollados con chips de alcachofas Pan Fruta
JUEVES	Espaguetis integrales con berberechos Entrecot de ternera con verduras a la plancha y parmesano Pan Fruta	Ensalada de bulgur, remolacha, ajete, piñones con vinagreta de albahaca Lenguado al aroma de cítricos con pimientos del padrón Pan Fruta

VIERNES	Salteado de lentejas y arroz con puerros y comino Albóndigas de pollo a la jardinera Pan Fruta	Puré de patata con boloñesa gratinado Salmonetes al papillote con tomates cherrys Fruta
SÁBADO	Cazuela de queso de cabra sobre puerros pochados y mermelada roja (Aperitivo) Gazpacho de tomate y cereza Fideos a la cazuela Pan Fruta	Ensalada de canónigos, gnocchi y fresas Falafels con paté de berenjenas asadas Pan Fruta
DOMINGO	Lacitos a la napolitana gratinados Dorada a la espalda con menestra de verduras Pan Fruta	Ensalada de cogollos, pera, nueces y mango Canelones de pescado Pan Fruta

A continuación, te mostramos diferentes combinaciones de alimentos para aportar un extra de vitaminas para el embarazo: (En este trimestre se aumenta un poco la cantidad de farináceo en el desayuno, y la merienda o en su defecto los frutos secos)

Desayuno	Media Mañana	Merienda	Antes de acostarse
1 ración de lácteo (*) + Farináceo + 1 fruta	1 pieza de fruta + Farináceo	1 Ración de lácteo (*) + Farináceo o frutos secos	1 vaso de leche

(*) 1 Ración de lácteos equivale a:

- 1 vaso de leche
- 2 yogures
- 100g de queso fresco
- 40g de queso semi
- 100ml leche fermentada

Ejemplos de desayunos ricos en vitaminas naturales para embarazadas:

- Vaso de leche con tostadas integrales con aceite y tomate natural + zumo de naranja

natural

- Yogur con leche y copos de avena con canela y plátano
- Vaso de leche con bocadillo de pan de cereales, jamón cocido y aceite + fresas
- Yogur con leche, muesli y kiwi
- Vaso de leche con biscotes, queso de untar y mermelada sin azúcar + zumo de mandarinas
- Yogur con leche y cereales integrales + compota de pera
- Vaso de leche con pan de centeno, tomate natural, aguacate y aceite + zumo pomelo y naranja

Algunos ejemplos de media mañana:

- Macedonia con copos de avena
- Yogur con manzana
- Yogur líquido con biscotes

Algunos ejemplos de meriendas:

- Yogur con almendras
- **Leche con galletas de germen de trigo y frutos secos** [7]

Leer más [8]

URL de origen: <https://www.nestlebebe.es/recetas-para-embarazadas/dieta-equilibrada-para-embarazadas-en-su-tercer-trimestre-del-embarazo>

Enlaces

[1] <https://www.nestlebebe.es/recetas-para-embarazadas/dieta-equilibrada-para-embarazadas-en-su-tercer-trimestre-del-embarazo>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.es/recetas-para-embarazadas/dieta-equilibrada-para-embarazadas-en-su-tercer-trimestre-del-embarazo&media=https://www.nestlebebe.es/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/istock-636752590_0.jpg&description=Dieta equilibrada para embarazadas en su tercer trimestre del embarazo

[3] <https://twitter.com/share?text=Dieta%20equilibrada%20para%20embarazadas%20en%20su%20tercer%20trimestre%20para-embarazadas/dieta-equilibrada-para-embarazadas-en-su-tercer-trimestre-del-embarazo>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.es/recetas-para-embarazadas/dieta-equilibrada-para-embarazadas-en-su-tercer-trimestre-del-embarazo>

[5] <https://www.nestlebebe.es/printpdf/468726>

[6] <https://www.nestlebebe.es/node/274726>

[7] <https://www.nestlebebe.es/node/397536>

[8] <https://www.nestlebebe.es/javascript%3A%3B>