

Menú 1: DIETA DE 2.000 kcal equilibrada per al primer trimestre d'embaràs

	Aliment	Quantitat	Menú
Esmorzar	Llet semidescremada Cereals amb fibra Mel Fruita	1 vas 1 tassa 15 g 1 fruita mitjana: taronja, poma, pera, préssec, etc., o 2 de petites: mandarina, albercoc, pruna, etc. (150-200 g)	1 vas de llet 50 g de cereals amb fibra 1 poma
Mig matí	Pa integral Tomàquet i enciam Formatge Oli	1 panet (50 g) 1 tomàquet (100 g) i enciam (20 g) 2 talls (40 g) 1 cullerada de postres (5 g)	Entrepà de 50 g de pa amb tomàquet a llesques, enciam, 2 talls de formatge i oli Aigua o infusió
Dinar	Verdura o amanida Pasta, arròs o llegums Carn o peix Fruita Oli d'oliva	1 plat (200 g) 1 ració (60-80 g) 100-125 g 1 fruita mitjana o 2 de petites 10 cc (1 cullerada sopera)	Amanida variada Pollastre al forn amb arròs per acompanyar 1 taronja
Berenar	Iogurt natural Mel Figues seques Ametlles o nous	1 (125 cc) 15g 50 g (5 figues) 20 ametlles o 4 nous	1 iogurt natural amb 1 cullerada de mel i 4 nous 5 figues seques Aigua o infusió
Sopar	Verdura o amanida Pastanagues Pasta, arròs o patata Peix o ou Fruita Oli d'oliva	1 plat (200-300 g) 1 de mitjana (80-100 g) 1 ració (60 g) o 1 patata (200 g) 100 g peix o 1 ou 1 fruita mitjana o 2 de petites 10 cc (1 cullerada)	Espinacs amb patates Peix a la planxa amb pastanaga 2 kiwis