

Menú 1: DIETA DE 2.000 kcal equilibrada para el primer trimestre de embarazo

	Alimento	Cantidad	Menú
Desayuno	Leche semidescremada Cereales con fibra Miel Fruta	1 vaso 1 taza 15 g 1 fruta mediana: naranja, manzana, pera, melocotón, etc., o 2 pequeñas: mandarina, albaricoque, ciruela, etc. (150-200 g)	1 vaso de leche 50 g de cereales con fibra 1 manzana
Media mañana	Pan integral Tomate y lechuga Queso Aceite	1 panecillo (50 g) 1 tomate (100 g) y lechuga (20 g) 2 lonchas (40 g) 1 cucharada de postre (5 g)	Bocadillo de 50 g de pan con tomate a rebanadas, lechuga, 2 lonchas de queso y aceite Agua o infusión
Almuerzo	Verdura o ensalada Pasta, arroz o legumbres Carne o pescado Fruta Aceite de oliva	1 plato (200 g) 1 ración (60-80 g) 100-125 g 1 fruta mediana o 2 pequeñas 10 cc (1 cucharada sopera)	Ensalada variada Pollo al horno con arroz de acompañamiento 1 naranja
Merienda	Yogurt natural Miel Higos secos Almendras o nueces	1 (125 cc) 15g 50 g (5 higos) 20 almendras o 4 nueces	1 yogurt natural con 1 cucharada de miel y 4 nueces 5 higos secos Agua o infusión
Cena	Verdura o ensalada Zanahorias Pasta, arroz o patata Pescado o huevo Fruta Aceite de oliva	1 plato (200-300 g) 1 mediana (80-100 g) 1 ración (60 g) o 1 patata (200 g) 100 g pescado o 1 huevo 1 fruta mediana o 2 pequeñas 10 cc (1 cucharada)	Espinacas con patata Pescado a la plancha con zanahoria 2 kiwis