

Гипоаллергенная диета для кормящих мам

*(Из Национальной программы оптимизации вскармливания детей
первого года жизни в РФ, 2009 г.)*

ИСКЛЮЧАЮТСЯ	<ul style="list-style-type: none">- высокоаллергенные продукты: рыба, икра, морепродукты (раки, крабы, креветки, крабовые палочки, закусочные консервы), яйца, грибы, орехи, мёд, шоколад, кофе, какао;- цельное молоко, сливки, кисломолочные продукты с ароматизаторами и фруктовыми наполнителями, глазированные сырки;- тропические плоды, клубника, малина.
ОГРАНИЧИВАЮТСЯ	<ul style="list-style-type: none">- цельное молоко (только в каши), сметана (только в блюда);- абрикосы, персики, дыня, вишня, черешня, смородина, слива;- хлеб, хлебобулочные и макаронные изделия из муки высшего сорта, манная крупа;- кондитерские изделия, сладости;- сахар до 40 г;- соль.
РАЗРЕШАЮТСЯ	<ul style="list-style-type: none">- кисломолочные продукты (кефир, бифидок, ацидофилин, йогурты натуральные без добавок и т.д.);- крупы: гречневая, рисовая, овсяная и др.;- овощи и фрукты: яблоки, груши, кабачки, патиссоны, любая капуста, картофель и др.;- супы вегетарианские;- мясо: нежирные сорта говядины, свинины, филе индейки и цыплят в отварном, тушёном виде, а также в виде паровых котлет;- хлеб пшеничный 2 сорта, ржаной, ржано-пшеничный;- напитки: чай, компоты, морсы без сахара.