

Рекомендации по питанию для здоровых беременных женщин

Рекомендовано

Не рекомендовано

Молочные продукты

Молоко 2,5 - 3,2% жирности.

Кефир 1,5 - 3,2% жирности.

Творог 5 - 9% жирности.

Сметана 10 - 15% жирности

Ряженка, варенец, бифидок, натуральный йогурт. Сыры неострых сортов.

Созревшие мягкие сыры (бри, камамбер), копченые сыры.

Йогурты с добавлением красителей и других добавок.

Непастеризованное молоко.

Мясные продукты

Говядина, кролик, свинина, курица (грудка), индейка. Субпродукты – сердце, язык.

Мясо утки и гуся.

Бифштексы, копченые колбасы, крепкие бульоны, сало, ветчина, куриная печень, паштеты.

Рыбные продукты

Треска, хек, минтай, ледяная рыба, судак, окунь, горбуша, лосось, форель, сельдь.

Рекомендовано употреблять рыбу не менее 2-х раз в неделю.

Щука, окунь, судак, налим.

Морепродукты.

Суши.

Овощи и фрукты

Картофель (приготовленный без масла или для приготовления супов ¼ тарелки).

Все виды капусты (белокачанная, цветная и др.), морковь, свекла, огурцы, кабачки, патиссоны, петрушка, укроп, сельдерей, томаты, огурцы.

Бананы, цитрусовые, тропические плоды, яблоки, груши, сухофрукты.

Икра кабачковая, морская капуста.

Маринованные овощи и фрукты (огурцы, томаты, сливы, яблоки и др.)

Консервированные, соленые, сильно обжаренные в большом количестве масла овощи.

Чипсы, специи, пряности.

Хлебобулочные и кондитерские изделия, крупы, масло

Ржано-пшеничный, пшеничный хлеб или с добавлением цельного зерна, отрубей.

Крупы гречневая, рисовая, овсяная; нут, горох, чечевица.

Масло сливочное, масло растительное (оливковое, льняное, кукурузное, подсолнечное).

Хлебобулочные изделия из муки высших сортов.

Торты, пирожные, содержащие большое количество крема, горький шоколад.

Маргарин.

Яйца

Яйца куриные 3-4 раза в неделю в виде омлетов или в вареном виде.

Утиные и гусиные.

Сырые яйца и продукты с ними (тирамису, мусс, домашний майонез).

Напитки

Свежевыжатые соки без добавления сахара из яблок, груш, слив, абрикосов, персиков, вишни, черешни.

Некрепкий черный чай, компот из свежих фруктов и/или сухофруктов.

Сокодержущие напитки.

Травяные чаи с осторожностью.

Алкоголь, крепкие чаи и кофе.

Газированные напитки.