LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ **В 8 МЕСЯЦЕВ**



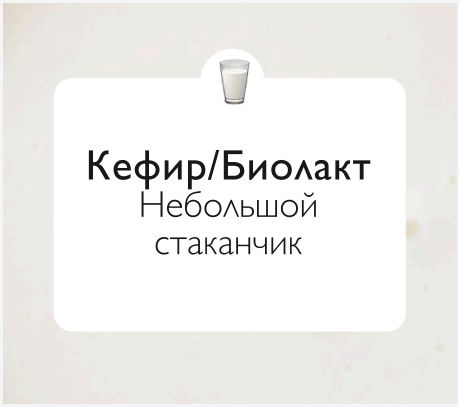
Овощи
В виде рагу или мягких кусочков



Каша
В чистом виде или в сочетании с овощами, мясом



Мясо
В виде волокон или пюре



Кефир/Биолакт
Небольшой стаканчик



Яйцо
3–4 раза в неделю



Творог
2-4 столовые ложки



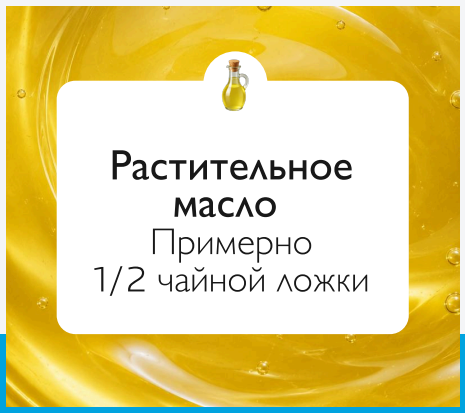
Рыба
Вместо мясного блюда 1 или 2 раза в неделю



Хлеб
1 небольшой кусочек



Сливочное масло
Примерно 1/2 чайной ложки



Растительное масло
Примерно 1/2 чайной ложки



Фрукты
не являются обязательной частью ежедневного рациона



Вода
До 200 мл в день

*Основано на материалах ВОЗ и клинических рекомендациях Минздрав РФ.
Изображения несут иллюстративный характер.