LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

БЕРЕМЕННЫМ **ПОЛЕЗНО** ВКЛЮЧАТЬ В РАЦИОН:

ПРИМЕРЫ

Белки
Нежирные сорта мяса, рыбы и птицы



Полезные жиры
Морская рыба, орехи, масла



Углеводы
Цельнозерновые крупы, злаки



Железо
Говядина, гречка, овсянка, чечевица





Фолиевую кислоту
Шпинат, брокколи, бобовые



Кальций
Молоко, йогурты, сыры



Витамины
Овощи, фрукты, ягоды



НЕЖЕЛАТЕЛЬНО ВКЛЮЧАТЬ В РАЦИОН:

ПРИМЕРЫ

Сырое/плохо приготовленное
мясо, рыбу, яйца



Алкоголь





Непастеризованные молочные продукты

Кофеин
свыше 300 мг в сутки
(около 2-3 чашек, в зависимости от крепости и объема)





Отдельные виды **хищной рыбы**
(тунец, макрель)

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