

<b>Таблица 1</b>			
<b>Ассортимент продуктов, рекомендуемых и не рекомендуемых беременным женщинам и кормящим матерям из групп риска поразвитию у их детей пищевой аллергии</b>			
Группа продуктов	Допускаются в количествах , рекомендуемых для здоровых женщин	Ограничиваются	Исключаются
Мясо и мясопродукты	Говядина , свинина мясная , нежирная , 1- й , 2- й категории , мясо кролика, индейки, цыплят, курицы *	Колбасы вареные , мясные деликатесы, сосиски , сардельки не чаще двух раз в неделю	Сыро - и варенокопченые колбасы , закусочные консервы
Рыба и рыбопродукты *	Треска, хек , минтай , судак , окунь	Сельдь слабосоленая , жирные сорта рыбы ( камбала , палтус ) не чаще одного раза в неделю	Скумбрия , морепродукты ( раки , крабы , креветки , крабовые палочки ), закусочные консервы
Яйца	—	До 3 шт . в неделю *	—
Молоко и молочные продукты	Кисломолочные продукты без ароматизаторов и фруктовых наполнителей ( кефир , ряженка , йогурты , простокваша ), неострый сыр , творог , сметана , козье молоко , сыр из козьего молока		Молоко , сливки , кисломолочные продукты с ароматизаторами и фруктовыми наполнителями , глазированные творожные сырки
Крупы , макаронные изделия	Гречневая , кукурузная , рисовая , овсяная крупа , макароны	—	—
Хлеб и хлебобулочные изделия	Пшеничный, ржано - пшеничный, с отрубями , сухари, сухари	Сдобные хлебобулочные изделия, бисквиты не чаще двух раз в неделю	—
Пищевые жиры	Рафинированные растительные масла : подсолнечное , кукурузное , соевое , оливковое , сливочное масло	Маргарин сливочный	Майонез , кулинарные жиры
Сахар и кондитерские изделия	Галеты, печенье (несдобное) , зефир, пастила	Сахар ( до 40 г в сутки ) или варенье, повидло, джемы из яблок, груш в эквивалентных количествах	Торты, пирожные с кремом, шоколад, шоколадные конфеты, мед, варенье, джемы, повидло из клубники, цитрусовых, тропических фруктов, винограда
Овощи	Картофель, капуста белокочанная и цветная, кольраби, свекла, кабачки, патиссоны, огурцы, тыква, морковь *		Томаты
Фрукты	Яблоки, груши,	Абрикосы*, персики*, дыня*, вишня*, черешня*, смородина*, слива*	Бананы, цитрусовые, тропические плоды, виноград, клубника, малина
Соки и напитки	Соки натуральные, предпочтительны яблочный и грушевый, фруктовые напитки, чай, питьевая бутилированная вода	Соки и нектары абрикосовый, персиковый, сливовый, вишневый	Соки томатный, апельсиновый, виноградный, из тропических фруктов, из клубники и малины, безалкогольные газированные и негазированные прохладительные напитки, какао, пиво ( в том числе безалкогольное ), алкогольные напитки

\*При условии переносимости