



MLECZNE DYLEMATY MAMY

Jeść czy nie jeść?

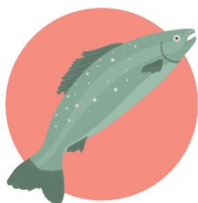
Oto jest pytanie!



dania smażone

Można jeść, ale z umiarem.

Do smażenia używaj oliwy z oliwek, oleju rzepakowego. Smaż na małym ogniu, nie doprowadzaj do spalenia się tłuszczu.



ryby

Można, a nawet trzeba jeść. Najlepiej wybierać tłuste ryby morskie i spożywać je 1-2 razy w tygodniu. Surowa ryba, sushi czy wędzone na zimno ryby również znajdują się na liście produktów dozwolonych, pod warunkiem, że są świeże i pochodzą ze sprawdzonego źródła.



przyprawy

Można jeść. Sól, pieprz, papryka, czosnek czy curry – wszystkie przyprawy wzbogacające smak potraw są na liście produktów dozwolonych. Jeśli możesz unikaj jedynie nadmiaru soli i sztucznych barwników (np. kostek rosołowych).



owoce sezonowe

Można jeść. Wszystkie owoce, zarówno sezonowe jak i cytrusowe, nawet jeśli są uznawane za "alergizujące" można włączyć do diety mamy karmiącej piersią.



nabiał

Można jeść i pić. Jeśli lubisz mleko krowie, jogurty czy inne produkty nabiałowe – sięgaj po nie śmiało i nie rezygnuj z nich profilaktycznie z uwagi na obawę na alergię dziecka na białko mleka.



czekolada, produkty z kakao i orzechy

Można jeść. Tak samo jak kakao czy orzechy. Nie musisz unikać ich profilaktycznie, z uwagi na ich potencjalnie alergiczne działanie.



napoje gazowane

Można, ale... najlepiej wybierać te bez dodatku cukru, fruktozy czy innych słodzików. Bąbelki nie przenikną do Twojego mleka, ale różnego rodzaju cukry już tak. Najlepiej zatem wybierać gazowaną wodę.

konsultacja merytoryczna Małgorzata Jackowska

mleko mamy
rządzi!

femaltiker[®]