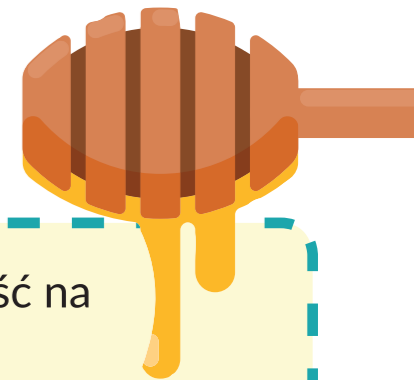
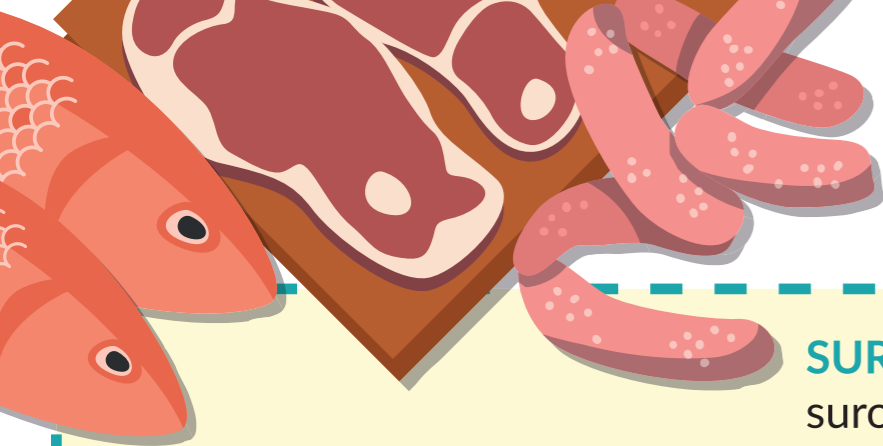


Surowe produkty w czasie karmienia piersią



SUROWE MIĘSO - można spożywać w czasie laktacji. Wyjątkiem jest dziczyzna oraz drób - tych jeść na surowo nie wolno.

Mięso kupować należy od sprawdzonych dostawców/sprzedawców. Nie spożywaj po terminie ważności.

RYBY - wybieraj ryby o niskiej zawartości rtęci - małe i niedrapieżne oraz owoce morza. Dbaj o to, żeby ryba była świeża i pochodziła z dobrego źródła. Najczęściej je się ją na surowo w postaci Sushi. Tak jak w przypadku mięsa należy uważać na datę ważności ryby, pochodzenie i jej świeżość. Można także jeść kawior rybi.

SERY PLEŚNIOWE - możesz jeść sery pleśniowe i niepasteryzowane produkty mleczne. Ważne, żeby pochodziły z dobrego źródła i nie przekroczyły daty ważności.

JAJKO - można jeść kogel mogel i jajko do tataru. Kupuj jajka 1 lub 0 żeby mieć pewność, że pochodzą od „szczęśliwej kurki”.

MIÓD - można spożywać miód jak karmi się piersią. Nie wolno natomiast podawać go niemowlętom!

