



азбука
здоровья



ДИЕТА №3

физиологически полноценная диета с включением продуктов и блюд, активизирующих перистальтику кишечника (овощей, свежих и сушеных плодов, хлеба с повышенным содержанием клетчатки, молочнокислых продуктов)

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ

Хлеб пшеничный из муки II сорта, зерновой; хлебцы с добавлением отрубей

Отварные или запеченные нежирные сорта мяса, птицы (курицы, индейки) и рыбы (трески, судака и др.); колбаса типа «Докторской», нежирная ветчина, сыр, салаты из сырых и вареных овощей

Молоко только в блюдах, кефир, простокваша, творог и блюда из него, неострые сорта сыра, рассыпчатые каши, запеканки из гречневой, пшеничной, ячневой круп, отварные и запеченные макароны и вермишель (не каждый день)

Блюда из свежих овощей (моркови, помидоров, огурцов), отварные и тушеные из моркови, картофеля, свеклы, кабачков, тыквы, цветной капусты

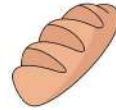
масло сливочное и растительное (в готовых блюдах)

Мед, варенье, пастила, мармелад, свежие спелые сладкие фрукты и ягоды, сушеные фрукты (чернослив, курага, урюк, инжир)

Некрепкий чай с сахаром, кофейный напиток, компоты из свежих и сушеных фруктов, фруктовые, ягодные, овощные соки

Супы на овощном отваре с перловой или гречневой крупой на некрепком обезжиренном мясном, рыбном бульоне

Свекольник, фруктовые супы, яйца всмятку (до 2 яиц в день), а также паровые омлеты (не каждый день)



НЕРЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ

Хлеб из муки высшего сорта, слоеное и сдобное тесто

Жирные сорта мяса, рыбы, птицы, копчености

Цельное молоко, рис, манная крупа

Редька, редис, чеснок, лук репка

Кулинарные жиры

Какао, шоколад

Натуральный кофе, крепкий чай

Бобовые (допускаются в ограниченном количестве)

Жирные и острые блюда, хрен, горчица, перец

Медицинский центр «Азбука Здоровья»

г.Белгород, ул.Щорса, д.37А

г.Белгород, ул.Н.Островского, д.2

телефон: +7 (4722) 20-50-28

WhatsApp: 910-741-97-33