



ДИЕТА №5

РАЗРЕШЕНО

ЗАПРЕЩЕНО

Пшеничный, лучше слегка подсушенный хлеб, сухари, несдобное печенье

Вегетарианские супы с различными овощами (кроме капусты), манной, рисовой, овсяной крупами, вермишелью. При обострении — протертые

Блюда из нежирных сортов мяса (курицы, индейки). При обострении — котлеты, кнели, фрикадельки, пюре, суфле, рулеты, приготовленные в воде или на пару; вне обострения — бефстроганов из вываренного мяса, отварное мясо и рыба

Блюда из нежирной рыбы: трески, хека, ледяной, судака, наваги и др.

Отварные овощи (при обострении) — картофель, свекла, цветная капуста, морковь, кабачки, тыква. Из свежих овощей — тертая морковь с небольшим количеством растительного масла или сметаны (вне обострения), зеленый горошек (при хорошей переносимости)

Различные полужидкие каши на воде или с добавлением молока (рисовая, овсяная, манная, гречневая, пшенная); отварные макароны, лапша, вермишель. Вне обострения — рассыпчатые каши

Яйца всмятку при хорошей переносимости, омлет из двух яиц

Яблоки запеченные, земляника, черника. Вне обострения — сладкие сырые яблоки (очищенные от кожицы или протертые), клубника, малина, немного арбуза. Желе, муссы (с небольшим количеством сахара), зефир, пастила

Цельное молоко при хорошей переносимости, молоко с чаем, нежирный творог (или паровой пудинг), неострый сыр, сметана или сливки (немного), некислый кефир (вне обострения и при хорошей переносимости)

Компоты из свежих и сухих фруктов и ягод отвар шиповника, фруктовые, ягодные, овощные соки (при хорошей переносимости), кисели. Некрепкий чай с молоком, лимоном (при хорошей переносимости), минеральная вода (комнатной температуры, бутылка должна быть открыта заранее и освобождена от углекислого газа)

Пшеничный, лучше слегка подсушенный хлеб, сухари, несдобное печенье

Вегетарианские супы с различными овощами (кроме капусты), манной, рисовой, овсяной крупами, вермишелью. При обострении — протертые

Блюда из нежирных сортов мяса (курицы, индейки). При обострении — котлеты, кнели, фрикадельки, пюре, суфле, рулеты, приготовленные в воде или на пару; вне обострения — бефстроганов из вываренного мяса, отварное мясо и рыба

Блюда из нежирной рыбы: трески, хека, ледяной, судака, наваги и др.

Отварные овощи (при обострении) — картофель, свекла, цветная капуста, морковь, кабачки, тыква. Из свежих овощей — тертая морковь с небольшим количеством растительного масла или сметаны (вне обострения), зеленый горошек (при хорошей переносимости)

Различные полужидкие каши на воде или с добавлением молока (рисовая, овсяная, манная, гречневая, пшенная); отварные макароны, лапша, вермишель. Вне обострения — рассыпчатые каши

Яйца всмятку при хорошей переносимости, омлет из двух яиц

Яблоки запеченные, земляника, черника. Вне обострения — сладкие сырые яблоки (очищенные от кожицы или протертые), клубника, малина, немного арбуза. Желе, муссы (с небольшим количеством сахара), зефир, пастила

Цельное молоко при хорошей переносимости, молоко с чаем, нежирный творог (или паровой пудинг), неострый сыр, сметана или сливки (немного), некислый кефир (вне обострения и при хорошей переносимости)

Компоты из свежих и сухих фруктов и ягод отвар шиповника, фруктовые, ягодные, овощные соки (при хорошей переносимости), кисели. Некрепкий чай с молоком, лимоном (при хорошей переносимости), минеральная вода (комнатной температуры, бутылка должна быть открыта заранее и освобождена от углекислого газа)

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