



Диетические рекомендации при запорах

МОЖНО

Хлеб ржаной, пшеничный из муки грубого помола, сухое печенье, несдобная выпечка



Супы из овощей на некрепком мясном бульоне, овощные и фруктовые супы, борщи, щи из свежей капусты, свекольники

Каши рассыпчатые и полувязкие (особенно гречневая). Из бобовых: зеленый горошек, соевый творог (тофу)

Нежирные сорта различных видов мяса, в том числе курица, индейка, - вареные или запеченные

Рыбы нежирные сорта в отварном или запеченном виде. Блюда из морепродуктов

Различные виды овощей и зелени, некислая квашеная капуста, особенно рекомендуется свекла

Рекомендуются дыни, слива, инжир, абрикосы, чернослив, варенье (рябиновое), мед, компоты

Растительные масла (оливковое, подсолнечное)

Салаты из сырых овощей, винегреты, овощная икра, фруктовые салаты, сыр неострый

Отвары из шиповника и пшеничных отрубей, соки фруктовые и овощные (из слив, абрикосов, моркови, томатов)

НЕЛЬЗЯ

Хлеб из муки высших сортов, слоеное и сдобное тесто

Рис и манную кашу ограничить

Редька, рис, чеснок, лук, репа, грибы

Черника, айва, кизил, шоколад, изделия с масляным кремом

Животные и кулинарные жиры

Острые и жирные соусы, хрен, горчица, перец черный

Какао, черный кофе, крепкий кофе, кисель

Жирные сорта мяса, в том числе утка, гусь; яйца вкрутую и жареные, копчености, консервы