



ПИТАНИЕ ПРИ ЖЕЛУДОЧНО-ПИЩЕВОДНОМ РЕФЛЮКСЕ

ДИЕТА №1



Хлеб

Пшеничный, слегка подсушенный хлеб, несдобное печенье



Супы

Молочные крупяные супы (овсяный, рисовый, гречневый, ячневый, манный), молочные с овощами, вермишелью или домашней лапшой; овощные супы (картофельный, морковный, свекольный) с яично-молочной смесью



Мясо и рыба

Блюда из нежирных сортов мяса и рыбы (котлеты, кнели, фрикадельки, пюре, суфле, рулеты и др.)



Овощи

Блюда из картофеля, моркови, свеклы, цветной капусты, тыквы, кабачков, зеленого горошка; петрушка, укроп (немного)



Крупы, макаронные изделия

Молочные каши (рисовая, овсяная, перловая, гречневая, манная, геркулесовая), суфле, пудинги из протертых круп, блюда из вермишели, макарон, домашней лапши



Яйца

Яйца всмятку, омлеты



Фрукты, ягоды, сладости

Варенье, протертые или печеные фрукты и ягоды сладких сортов, кисели, желе, муссы



Молоко, молочные продукты

Молоко цельное, сгущенное, свежие сливки, свежеприготовленный пресный творог, творожные суфле и запеканки, вареники с творогом, сметана, неострые сорта сыра



Напитки

Некрепкий чай с молоком или сливками, отвар шиповника, морковный сок, некислый яблочный сок, сладкие ягодные соки (клубничный или малиновый)



Жиры

Масло сливочное и растительное в готовые блюда

Медицинский центр «Азбука Здоровья»

г.Белгород, ул.Щорса, д.37А

г.Белгород, ул.Н.Островского, д.2

телефон: +7 (4722) 20-50-28

WhatsApp: +7 (910) 741-97-33