



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

МОЖНО

ХЛЕБ: ржаной из сеяной обдирной муки, вчерашней выпечки. Выпечные несдобные изделия, сухой бисквит

СУПЫ: молочные, фруктовые, овощные с засыпкой из различных круп

МЯСО И ПТИЦА: индейка, филе курицы, говядина, язык, ветчина, рыба (лещ, судак, навага, хек, треска). Приготовление на пару или отварное

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ: молоко (жирности не более 6%), творог кефир не более 200 гр. в день. Запеканки, ленивые вареники, ватрушки, не острый сыр

ЯЙЦА: 1 яйцо в день (варёное, омлет)

КРУПЫ: любые блюда из круп на воде, либо с добавлением небольшого количества молока

ОВОЩИ: в отварном, запечённом и тушеном виде. Салат из свежих овощей с растительным маслом, фруктовые салаты, винегреты. Фрукты, ягоды не кислые

СОУСЫ/СПЕЦИИ: сметанные, молочные, овощные, подливки, укроп, петрушка, корица

СЛАДОСТИ: мармелад, не шоколадные конфеты, мёд, варенье. Сахар частично заменяют ксилитом или сорбитом

НАПИТКИ: чай, фруктовые, ягодные и овощные соки, компот, кисель

НЕЛЬЗЯ

ХЛЕБ: свежий хлеб. Слоёное и сдобное тесто, пирожные, торты, жареные пирожки

СУПЫ: мясные, рыбные и грибные бульоны, окрошки, солёные щи

МЯСО И ПТИЦА: жирные сорта мяса и рыбы, печень, почки, копчености, солёная рыба, икра, колбасы, консервы, свиное, говяжье и баранье сало, кулинарные жиры, гусь, утка

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ: сливки, молоко жирности более 6 %

ЯЙЦА: жареные

ОВОЩИ: бобовые, щавель, редис, зелёный лук, чеснок, грибы, маринованные овощи, шпинат, редька

СОУСЫ / СПЕЦИИ: хрен, горчица, перец, кетчуп

СЛАДОСТИ: шоколад, кремовые изделия

НАПИТКИ: чёрный кофе, крепкий чёрный чай, какао, газированные напитки