

## Бесшлаковая диета (при подготовке к колоноскопии)

### Разрешаются

**Мучные изделия и рис:** белый хлеб из обогащенной, очищенной муки высшего сорта, сдоба, бисквит, баранки – без мака, простые крекеры (без добавок), вермишель и лапша из муки высшего сорта, каши (рисовая, овсяная), белый (очищенный) рис

**Мясо:** супы на нежирном мясном бульоне без овощей; различные, хорошо приготовленные блюда из нежирной говядины, телятины, куры в отварном виде, также в виде котлет, фрикаделек, суфле; яйцо

**Рыба:** нежирные сорта – блюда из трески, судака, окуня, щуки

**Молочные продукты:** нежирный творог, сыры, натуральный йогурт (без добавок!), нежирный кефир, не более 2-х стаканов обезжиренного молока

**Овощи:** овощные отвары, картофель (без кожуры)

**Фрукты и напитки:** мусс, 1\2 банана, персик, дыня. Чай, некрепкий кофе, компоты, кисели и соки только прозрачные, без мякоти, сухофруктов, ягод и зерен, без красного пигмента.

**Сладкое:** сахар, мед, желе, сироп

**Возможно употребление масла (сливочного, растительного) майонеза, маргарина в ограниченных количествах (в т.ч. для приготовления пищи)**

### Необходимо исключить

Все зерносодержащие продукты (цельное зерно, продукты с содержанием размельченных зерен, орехов, мака, кокосовой стружки и т.д.); черный хлеб, крупы. Бобовые, горох, чечевицу.

Все свежие и сушеные овощи и фрукты, изюм и ягоды, особенно с мелкими косточками, все разновидности зелени (петрушка, укроп, салат и т.п.).

Щи и борщи из капусты, а также капусту в любом виде.

Молочные супы, крем-супы, окрошку.

Жирные сорта мяса и птицы (утка, гусь), копчености и соленья, колбасы, сосиски; консервы.

Жирные сорта рыбы, соленые и маринованные грибы, морские водоросли.

Молочные продукты: йогурт с наполнителями (фрукты, мюсли), пудинг, сливки, сметану, мороженое, жирный творог.

Острые приправы и все соусы и приправы с зернами и травами.

Алкогольные напитки, квас, газированную воду.

Сладости, не включенные в перечень разрешенных.