

Показания:

функциональные заболевания нервной системы

Приготовление и прием пищи

Пищу можно запекать, отваривать, готовить на пару, употреблять в теплом виде; слишком горячее или холодное нежелательно для ЦНС. Режим питания: не менее 5 раз в сутки.

Разрешаются

Хлеб и мучные изделия: вчерашний или подсушенный хлеб, сухой бисквит, сухое печенье, несдобные булочки и пироги

Супы: крупяные и овощные супы на бульоне из нежирных сортов мяса и рыбы

Мясо и птица: все виды

Рыба: нежирных сортов

Молочные продукты: все виды

Яйца: в любом виде

Крупы: любые

Овощи: любые

Фрукты, сладкие блюда: свежие фрукты и ягоды, сухофрукты, мёд, варенье, зефир, пастила

Напитки: травяные чаи, отвар шиповника, отвар из пшеничных отрубей, овощные и фруктовые соки

Необходимо исключить

Свежий хлеб, сдоба, слоеное тесто, жирные сорта мяса и рыбы, консервы, колбасу, полуфабрикаты, икру, соленую рыбу, острые овощи (щавель, редька, редис, чеснок, репчатый лук, огурцы, острый перец), шоколад в любом виде, алкоголь, черный чай, кофе, какао, животные жиры, пряности, горчицу, хрен, перец, уксус.