

Показания:

различные заболевания, не требующие специальных лечебных диет

Приготовление и прием пищи

Питаться во время этой диеты стоит 4 раза в день.

Разрешаются

Хлеб и мучные изделия: ржаной, овсяный, отрубной хлеб. В небольших количествах можно употреблять хлеб из белых сортов пшеницы. Желательно есть хлебо-булочные изделия вчерашней выпечки

Супы: борщ, щи, рассольник. Крупяные супы на мясных, рыбных, грибных бульонах, отваре овощей.

Молочные и фруктовые супы

Мясо и птица: различные блюда из мяса, птицы любой кулинарной обработки

Рыба: различные блюда

Молочные продукты: молоко и молочные продукты в натуральном виде. Обязательно — кисломолочные напитки, творог, неострые сыры

Яйца: в отварном виде и в блюдах, омлеты

Крупы: разнообразные блюда из различных видов крупы, макаронных изделий и бобовых

Овощи: разнообразные овощи в сыром виде и после кулинарной обработки. Зелень

Фрукты, ягоды, сладкие блюда: разнообразные фрукты, мед, сахар, различные десерты и кондитерские изделия

Напитки: кофе с молоком, чай, какао, овощные, фруктовые, ягодные соки, компоты, овощные отвары, отвар шиповника

Жиры: сливочное, топленое, растительные масла. Маргарин — ограниченно

Необходимо исключить

Сдобу, жирные сорта мяса, утку, гуся, копчености, острые сыры, тугоплавкие животные жиры.