

Показания:

при запорах

Приготовление и прием пищи

Пищу готовят в основном неизмельченной, варят в воде или на пару, запекают. Овощи и плоды употребляют как в сыром, так и в вареном виде. Еда должна состоять преимущественно из овощей, свежих и сушеных плодов, хлебопродуктов, круп, кисломолочных напитков.

Разрешаются

Хлеб: пшеничный из муки грубого помола: «Докторский», «Здоровье», хрустящие хлебцы (размоченные), ржаной. Печенье сухое, несдобная выпечка

Супы: преимущественно из овощей на мясном бульоне, холодные фруктовые и овощные супы, борщи, свекольники, щи из свежей капусты

Мясо и птица: нежирные сорта различных видов мяса, курица, индейка вареные или запеченные, куском или рубленые. Сосиски молочные

Рыба: нежирные виды, отварная или запеченная; блюда из морских продуктов

Блюда и гарниры из овощей: различные виды овощей и зелени, некислая квашеная капуста, особенно рекомендуется свекла

Блюда и гарниры из муки, крупы, бобовых: рассыпчатые и полувязкие каши, пудинги, запеканки. Макароны изделия отварные и в виде запеканок, особенно рекомендуются блюда из гречневой крупы. Из бобовых: зеленый горошек, соевый творог

Яйца: не более одного яйца в день, лучше только в блюда

Фрукты, ягоды, сладкие блюда и сахаристые продукты: особенно рекомендуются дыни, слива, инжир, абрикосы, чернослив, сахар, варенье, особенно рябиновое, мед, компоты (особенно из ревеня), муссы, фруктовые конфеты

Молоко, молочные продукты и блюда из них: молоко (при переносимости – сладкое), сметана, творог, простокваша, одно- и двухдневный кефир, ацидофильное молоко, сыры

Соусы и пряности: молочные, сметанные на овощном отваре, фруктово-ягодные подливки

Жиры: масло сливочное, растительные масла в блюда

Закуски: салаты из сырых овощей, винегреты с растительным маслом, икра овощная, фруктовые салаты, сыр неострый, ветчина нежирная, сельдь вымоченная, мясо и рыба заливные

Напитки: чай, кофе из заменителей, отвар из шиповника и пшеничных отрубей, соки фруктовые и овощные (из слив, абрикосов, моркови, томатов)

Необходимо исключить

Хлеб из муки высших сортов, слоеное и сдобное тесто, жирные сорта мяса и рыбы, утку, гуся, копчености из мяса и рыбы, консервы рыбные и мясные, яйца вкрутую и жареные (рис и манную крупу ограничить), редьку, редис, чеснок, лук, репу, грибы, кисель, чернику, айву, кизил, шоколад, изделия с кремом, острые и жирные соусы, хрен, горчицу, перец, какао, черный кофе, крепкий чай, животные и кулинарные жиры, алкогольные напитки.