

Показания:

хронические колиты в стадии затухающего обострения

Приготовление и прием пищи

Пищу готовят на пару или в отварном виде. При диарее пищу протирают, при нормализации стула употребляют в непротертом виде. Дробный режим приема пищи: 5–6 раз в сутки небольшими порциями.

Разрешаются

Хлеб: из пшеничной муки высшего сорта (подсушенный до сухарей, черствый) — до 200 г день

Супы: обезжиренные мясные супы с добавлением протертых круп или разваренных мелкопорезанных овощей, мясные супы-пюре

Мясные блюда: отварные или приготовленные на пару из говядины, телятины, индейки котлеты, пюре, тефтели, кнели, биточки, суфле. При переносимости разрешено отварное мягкое мясо куском

Рыбные блюда: отварная рыба нежирных сортов куском или в виде котлет, суфле и т. д.

Гарниры: вермишель, протертые каши на воде или с добавлением небольшого количества молока, протертые крупяные запеканки, пудинги; отварные протертые овощи (картофель, морковь, кабачок, тыква, цветная капуста); разрешены спелые свежие помидоры

Молочные продукты: свежий пресный творог, паровое творожное суфле, кефир, простокваша; молоко, сливки, сметана — в составе блюд

Яйца: всмятку или паровой омлет (не более 2 яиц в день)

Закуски: заливное, неострый сыр, докторская колбаса

Соусы: на мясном бульоне, бешамель, фруктовые соусы

Сладкие блюда: кисели, желе, муссы из фруктов или ягод; тертые сырые яблоки и груши, печеные яблоки; сладкие свежие ягоды (малина, клубника)

Напитки: чай, кофе, какао на воде, протертые компоты, разбавленные соки, отвар шиповника, отвар отрубей

Жиры: свежее несоленое сливочное масло

Необходимо исключить

Хлеб и другие мучные изделия, крепкие бульоны, крупяные супы, грубые крупы, жирное мясо, макароны, молоко, бобовые, грибы, сырые овощи и фрукты (капуста, репа, редька, шпинат, лук, чеснок, огурцы, свекла, редис запрещены в любом виде), закуски, сладости, кулинарные жиры, соленья, копченья, консервы, острую пищу, маринады, приправы, соусы, газированные напитки (в том числе квас).