

Показания:

заболевания печени и желчных путей

Приготовление и прием пищи

Блюда готовят отварными, запеченными, пища солится нормально. Пища должна быть теплая.

Режим питания: не реже 4 раз в сутки, лучше 5-6 раз.

Разрешаются

Хлеб: вчерашней выпечки или подсушенный пшеничный, ржаной и другие сорта хлеба, печенье из несдобного теста

Супы: различные супы из овощей, круп, макаронных изделий на овощном отваре или молочные, фруктовые супы

Блюда из мяса и птицы: изделия из нежирной говядины, птицы в отварном виде или запеченные после отваривания, куском или рубленые. Сосиски молочные

Блюда из рыбы: различные нежирные сорта рыбы (треска, судак, навага, щука, сазан, серебристый хек) в отварном или паровом виде

Овощи: различные виды овощей и зелени, некислая квашеная капуста, консервированный зеленый горошек, спелые томаты

Блюда из муки, крупы, бобовых и макаронных изделий: рассыпчатые полувязкие каши, пудинги, запеканки, особенно рекомендуются блюда из овсянки, гречневой каши

Яйца: не более одного в день в виде добавления в блюда, белковый омлет

Фрукты, ягоды, сладкие блюда: различные фрукты и ягоды кроме очень кислых, фруктовые консервы, компоты, кисели, лимон (с чаем), сахар, варенье, мед

Молоко, молочные продукты: молоко с чаем, сгущенное, сухое, творог обезжиренный, сметана в небольшом количестве, сыры неострые (голландский, и др.). Особенно рекомендуются творог и творожные изделия

Жиры: масло сливочное, растительное масло (до 50 г в день).

Закуски: вымоченная сельдь, паюсная икра, салаты и винегреты, заливная рыба

Напитки: чай и некрепкий кофе с молоком, некислые фруктово-ягодные соки, томатный сок, отвар шиповника

Необходимо исключить

Все алкогольные напитки, свежие хлебобулочные изделия, изделия из сдобного теста (торты, блины, оладьи, жареные пирожки и т.д.), супы на мясных, рыбных, грибных бульонах, жирные сорта говядины, баранины, свинины, гуся, утку, жирные сорта рыбы (севрюга, осетрина, белуга, сом), грибы, шпинат, щавель, редис, редьку, лук зеленый, маринованные овощи, консервы, копчености, икру, мороженое, изделия с кремом, шоколад, бобовые, горчицу, перец, хрен, черный кофе, какао, холодные напитки, кулинарные жиры, сало, клюкву, кислые фрукты и ягоды, яйца вкрутую и жареные.