

Показания:

подагра, мочекаменная болезнь с образованием камней из солей мочевой кислоты

Приготовление и прием пищи

Кулинарная обработка обычная. Температура пищи обычная.

Разрешаются

Супы: вегетарианские — борщ, щи, овощные, картофельные, с добавлением круп, молочные, холодные — окрошка, свекольник, фруктовые

Мясо, птица, рыба: нежирные виды, в неделю до 3 раз по 150 г отварного мяса или 160-170 г отварной рыбы. После отваривания используют для приготовления различных блюд (тушеных, запеченных, жареных)

Молочные продукты: молоко, кисломолочные напитки, творог, блюда из него, сметана, сыр

Яйца: 1 яйцо в день в любой кулинарной обработке

Крупы: любые, в умеренном количестве

Овощи: в повышенном количестве, сырые и в любой кулинарной обработке. Ограничивают соленые и маринованные, а также укроп, зелень петрушки

Закуски: салаты из свежих и квашеных овощей, из фруктов, винегреты, икра овощная, кабачковая, баклажанная

Фрукты, ягоды, сладости: в повышенном количестве фрукты и ягоды, свежие и после тепловой обработки, сухофрукты, мед, нешоколадные конфеты, варенье, мармелад, пастила, зефир

Напитки: чай с лимоном, молоком, кофе с молоком некрепкий, отвары шиповника, пшеничных отрубей, соки фруктов, ягод, овощей, морсы, квас, компоты

Жиры: сливочное, топленое, растительное масла

Необходимо исключить

Мясные, рыбные и грибные бульоны, щавель, шпинат, бобовые, печень, почки, язык, мозги, копчености, колбасы, соленую рыбу, консервы, икру, соленые и острые сыры, грибы, цветную капусту, шоколад, малину, клюкву, перец, хрен, горчицу, какао, крепкий чай и кофе, кулинарные и другие жиры животного происхождения.