

Показания:

ожирение как основное заболевание или при наличии сопутствующих болезней, не требующих специального питания

Приготовление и прием пищи

Блюда готовят вареные, тушеные, запеченные. Желательна замена сахара на его заменители (ксилит, сорбит, аспартам, эритрит). Температура пищи обычная. Прием пищи: 5-6 раз в сутки. Соль ограничить до 5-6 г в сутки.

Разрешаются

Хлеб и мучные изделия: ржаной и пшеничный хлеб из муки грубого помола, белково-пшеничный и белково-отрубной хлеб 100-150 г в день

Супы: до 250 г на прием 2-3 раза в неделю, овощные или крупяные на обезжиренном мясном, рыбном бульонах

Мясо и птица: низкой упитанности говядина, телятина, кури, кролик, индейка до 150 г в день

Рыба: нежирные сорта, до 150 г в сутки

Молоко: до 200 г в день

Молочные продукты: кисломолочные напитки до 200 г (пониженной жирности). Творог нежирный — 100-200 г в день

Яйца: 1-2 шт. в день, вкрутую, в омлетах

Крупы: ограниченно с добавлением в супы, рассыпчатые каши (за счет уменьшения хлеба) — из гречневой, перловой, ячневой круп

Овощи: больше в сыром виде, предпочтительны все сорта капусты, свежие огурцы, редис, салат, кабачки, тыква, томаты, репа, морковь

Закуски: салаты из сырых и квашеных (после промывания) овощей, винегреты, с добавлением отварных мяса и рыбы. Заливное из рыбы и мяса. Нежирная ветчина

Фрукты, ягоды: кисло-сладкие сорта в сыром или вареном виде, несладкие компоты

Напитки: черный кофе, кофе с молоком, чай, несладкие соки

Жиры: сливочное масло — до 15 г в сутки, растительные масла в блюда

Необходимо исключить

Изделия из пшеничной муки высшего и 1-го сорта, сдобного теста, картофельные, крупяные, бобовые, макаронные супы, жирные сорта мяса, птицы, рыбы, колбасы, копчености, мясные и рыбные консервы, жирный творог, сыры, сливки, рис, манную и овсяную крупы, макаронные изделия, бобовые, сладкие сорта плодов и ягод, сахар, кондитерские изделия, варенье, мед, сладкие соки, какао, мясные и кулинарные жиры, жирные и острые закуски, соусы, майонез, все пряности и специи.



За сутки употреблять 1 – 1,2 л свободной жидкости