



Показания: при запорах.

Технология приготовления:

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 преимущественно должна состоять из овощей, свежих и сушеных плодов, хлебобулочных изделий, круп, кисломолочных напитков.



Разрешаются:

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

Супы — преимущественно из овощей па мясным 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).

Запрещаются:

Хлеб из муки высших сортов, слоеное и сдобное тесто, жирные сорта мяса и рыбы, утка, гусь, копчености из мяса и рыбы, консервы рыбные и мясные, яйца вкрутую и жареные (рис и манную крупу ограничить), редька, репсис, чеснок, лук, репа, грибы, кисель, черника, айва, кизил, шоколад, изделия с кремом, острые и жирные соусы, Хрен, горчица, перец, какао, черный кофе, крепкий чай, животные и кулинарные жиры, алкогольные напитки.