



ДИЕТА ЩАДЯЩАЯ

МОЖНО

НЕЛЬЗЯ

ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

хлеб пшеничный и ржаной вчерашней выпечки или подсушенный; изделия из несдобного теста

свежий хлеб, в жареном виде, изделия из сдобного теста, торты с кремом

МЯСО И ПТИЦА

нежирные сорта (говядина, кролик, куры, индейка); отварные или запеченные с предварительным отвариванием, куском или рубленые, нежирная ветчина, докторская и диетическая колбасы

жирные сорта, гусь, утка, дичь, мозги, печень, почки, консервы, копчености, в жареном виде

РЫБА

нежирные виды, отварная, запеченная с предварительным отвариванием, заливная (на овощном отваре)

жирные виды, копченая, соленая, икра зернистая (осетровая, лососевая), консервы

ЯЙЦА

омлет белковый запеченный — не более 1 желтка в день

вкрутую, жареные

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

молоко, кефир, простокваша, сметана как приправа к блюдам, не кислый творог и блюда из него, неострый сыр

сливки, творог с повышенной кислотностью

ЖИРЫ

в натуральном виде масло сливочное и масло растительное: подсолнечное, оливковое, кукурузное

топленое масло, пережаренные жиры, сало, маргарин, кулинарные жиры

КРУПЫ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ И БОБОВЫЕ

крупы в полном ассортименте (особенно овсяная и гречневая), вермишель и лапша отварные

бобовые

ОВОЩИ

в сыром, отварном, тушеном и запеченном виде, лук после отваривания, не кислая квашеная капуста

редис, редька, щавель, шпинат, репа, чеснок, грибы, маринованные овощи

СУПЫ

молочные, на овощном отваре с крупами, вермишелью, лапшой, фруктовые, борщ и вегетарианские щи; муку и овощи для заправки не поджаривают

на мясном и рыбном бульоне, грибном наваре, зеленые щи, окрошка

ПЛОДЫ. СЛАДКИЕ БЛЮДА И СЛАДОСТИ

фрукты и ягоды не кислых сортов, компоты, кисели, желе, муссы, меренги, сахар, мед, варенье, мармелад, пастила

кислые сорта плодов, шоколад, мороженое, изделия с кремом

СОУСЫ И ПРЯНОСТИ

молочные, сметанные, овощные, фруктово-ягодные подливы; петрушка, укроп, корица, ванилин

острые, на мясном и рыбном бульоне, грибном наваре, перец, горчица, хрен

НАПИТКИ

чай с лимоном, кофе с молоком, овощные, фруктовые и ягодные соки, отвар шиповника

кофе, какао, холодные напитки

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИЕТЫ. Способ приготовления: варка, запекание, редко — тушение. Жарка запрещена!
ЗАПРЕЩЕНЫ продукты, содержащие: пурины, щавелевую кислоту, стимулирующие секрецию пищеварительных соков, а также грубую клетчатку и вызывающие вздутие кишечника. Ограничить жиры. Соль — умеренно ограничена.
Содержание белков и углеводов: с уменьшением. Холодные блюда не рекомендуются, напитки — теплые.

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Каша из овсяной крупы, сыр, ржаной хлеб	Каша из манной крупы с вареньем из клубники	Сырники с курагой	Каша из гречки в жидком виде, сыр	Творожная запеканка с изюмом	Каша из молока и овсянки, нежирный творог, кисель из ягод	Омлет из яичного белка с помидорами
Зеленая груша	Нежирный творог со сметаной	Пюре из свежих или вареных фруктов	Сок из моркови и яблок, нежирный творог	Банан	Пюре из яблок и моркови	Кефир
Пюре из картофеля, рыбные тефтели, компот из тертых фруктов	Гороховый суп, компот из сухофруктов	Отварная гречка, отварная говядина, салат из тертых огурцов и краснокочанной капусты	Филе куриное, запеченное в сметане, зеленый чай с добавлением меда	Картофельный суп и пюре, паровой мясной шницель, фруктовый кисель	Свекольник, говяжьи котлеты с гречкой, напиток из груши	Рыбные котлеты, пюре из картофеля, овощной салат, компот
Стакан нежирного молока с сухариками	Салат из тертой моркови	Запеченные яблоки с медом	Омлет	Кефир, галеты, банан	Запеченная говядина, тушеная капуста с тертой морковью, ягодный морс	Нежирный творог со сметаной
Винегрет, сваренный яичный желток, стакан кефира с размягченной курагой	Салат из тертой вареной свеклы с черносливом, голубцы из куриного филе, некрепкий чай	Судак в сметане, пюре из картофеля	Вареники с нежирной сметаной, кисель	Тушеное куриное филе с овощами, некрепкий черничный чай, зефир	Винегрет, отварная рыба, морс	Котлета отварная с вермишелью

Суточный рацион. Белки — до 80 г (50% животные); жиры — до 80–90 г (30% растительные); углеводы — до 400 г. Общая энергетическая ценность — около 2400–2800 ккал. Жидкость — 1,5–2 л минимум. Соль — до 10 г.

Вы можете записаться к специалистам ГАУ РО «ОКДЦ»:

- по телефону 8 (863) 227-00-00 ■ sms-сообщением со словом «заказ» на номер 8-918-529-03-55
- на нашем сайте okdc.ru

Мобильная запись
 через Телеграм
 «Хочу к врачу ОКДЦ»:

