

Рекомендована при заболевании печени и желчных путей

Технология приготовления:

блюда готовят отварными, запеченными, пища солится нормально. Температура принимаемой пищи теплая. Принимать пищу не реже 4 раз в сутки, лучше 5-6 раз.

РАЗРЕШАЕТСЯ:

Хлеб вчерашней выпечки или подсушенный пшеничный, ржаной, «докторский» 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, 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, неострые сыры. Особенно рекомендуются творог и творожные изделия.

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

Закуски – вымоченная сельдь, салаты и винегреты, заливная рыба.

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

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

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, гусь, утки, куры, жирные сорта рыбы (севрюга, осетрина, белуга, сом), грибы, шпинат, щавель, редис, редька, лук зеленый, маринованные овощи, консервы, копчености, икра, мороженое, изделия с кремом, шоколад, бобовые, горчица, перец, хрен, черный кофе, какао, холодные напитки, кулинарные жиры, сало, клюква, кислые фрукты и ягоды, яйца вкрутую и жареные.