

Показания: острые заболевания и резкое обострение хронических заболеваний кишечника с сильными поносами.



Технология приготовления:

блюда жидкие и полужидкие, протертые, сваренные в воде и на пару. Солится пища нормально.

Принимать пищу рекомендуется четыре раза в день, в одни и те же часы.



Разрешается:

Напитки – чай без молока, какао на воде с небольшим количеством молока.

Хлебные изделия – пшеничный хлеб белый и серый вчерашней выпечки, несдобные сорта булочных изделий и печенья, белые сухарики из булки.

Закуски – сыр неострый, нежирная сельдь, паштет из мяса домашнего приготовления.

Молоко и молочные продукты – нежирный свежеприготовленный творог, паровое суфле, трехдневный кефир, ацидофильное молоко, сметана в небольшом количестве как приправа.

Жиры – свежее сливочное масло по 5 граммов в блюда, топленое, оливковое.

Яйца и яичные блюда – яйца всмятку до одного в день, омлет и в блюда.

Супы – на обезжиренном слабом мясном и рыбном бульоне с добавлением слизистых отваров круп (манной, риса), вареного и протертого мяса, паровых кнелей и фрикаделек, яичных хлопьев, домашней лапши, вермишели.

Мясные и рыбные блюда – различные изделия из нежирной говядины, телятины, нежирной рыбы, пропущенных через мясорубку, лучше готовить на пару, при обжаривании не обваливаются в сухарях, суфле из отварного мяса, фарш.

Крупяные и макаронные изделия – протертые каши на воде или обезжиренном бульоне – рисовая, овсяная, гречневая, из крупяной муки, в виде запеченных пудингов и котлет из круп без грубой корочки, макароны и вермишель отварные.

Овощи и зелень – пюре из различных овощей, пудинги, овощные котлеты, запеченные или жареные без грубой корочки, капуста отварная цветная с маслом, ранние кабачки, тыква тушеные. Раннюю сырую зелень, укроп и петрушку мелко нашинкованные добавлять в различные блюда.

Фрукты и ягоды – из свежих и сухих фруктов и ягод пюре, кисели, желе, муссы, варенье. Сахар, конфеты.

Соки – фруктовые, ягодные и овощные сырые соки, в теплом виде, наполовину разведенные водой или чаем, в ограниченном количестве. Отвар из плодов шиповника и пшеничных отрубей.

Исключаются:

Изделия из сдобного и теплого теста, жирные сорта мяса и рыбы, соления, копчения, маринады, мясные, рыбные и другие закусочные консервы, колбасы, холодные напитки, мороженое, овощи и фрукты в натуральном виде, пшено, перловая, ячневая крупа, кофе с молоком, газированные напитки, горчица, хрен, перец, грибы, шоколад, изделия с кремом, бобовые.