













Продукты и блюда	Рекомендовано	Не рекомендовано
<b>Мясо</b> 	Телятина, говядина, кролик кусочками в отварном, тушеном виде	Жирное мясо, жаренное в жире мясо
<b>Крупы</b> 	Гречневая, овсяная, перловая – рассыпчатые	Пшено, кукурузная, ячневая, макароны, бобовые: фасоль, горох
<b>Домашняя птица</b> 	Курица, индейка (предпочтительно белое мясо)	Гусь, утка
<b>Ветчина</b> 	Постная ветчина без жирного края	Жирный край ветчины, все сорта колбасы (в т. ч. докторская, сосиски, сардельки, кровяная и ливерная)
<b>Рыба</b> 	Окунь, треска, камбала, линь, щука, хек, минтай, горбуша – нежирное приготовление: в отварном, запеченном виде	Угорь, карп, севрюга. Соленая, копченая, жареная, консервы (шпроты, сардины, тунец и др.)
<b>Яйца и блюда из них</b> 	Омлеты, яйцо всмятку. Разрешено 1 яйцо в день	Яичница-глазунья
<b>Молочные продукты</b> 	Кисломолочные продукты однодневные (ряженка, йогурт без сахара, ацидофилин), нежирный творог (до 5 % жирности), изредка сыр (до 17 % жирности)	Взбитые сливки, жирный творог, богатые жиром сорта сыра, сырковая масса, глазированные сырки
<b>Жиры</b> 	Высококачественные растительные масла (оливковое масло первого холодного отжима, нерафинированное подсолнечное, кукурузное и др.), сливочное масло (20-30 г в день)	Насыщенные жиры: говяжий, свиной, бараний, пальмовое, кокосовое масло, шпик, сало, майонез
<b>Хлеб и кондитерские изделия</b> 	Белый подсушенный или вчерашней выпечки, отрубной, хрустящие хлебцы, хлеб 8 злаков, несдобное печенье	
<b>Овощи и грибы</b> 	В отварном и тушеном виде (картофель, морковь, кабачки, патиссоны, тыква, цветная капуста, брокколи, свекла, стручковая фасоль, нежный горошек – при переносимости)	В жареном виде (капуста белокочанная, краснокочанная, горох, бобы, чечевица, зеленый лук, красный перец), щавель, редька, брюква, огурцы, грибы
<b>Фрукты</b> 	Компот, печеные яблоки. Возможно употребление сырых фруктов при испытании на переносимость (земляника, малина, черника, киви, абрикос, персик). Возможно употребление в виде сока, лучше свежевыжатого, разбавленного в 2 раза кипяченой водой	Кислые сорта фруктов и ягод, богатые клетчаткой (вишня, крыжовник, черная, красная смородина, виноград), орехи
<b>Пряности</b> 	Соль йодированная с пониженным содержанием натрия (продается в аптеках), нежная зелень, тмин, анис, гвоздика, мускат	Лук репчатый и зеленый, чеснок, острый красный и черный перец, острые соусы, горчица, кетчуп
<b>Напитки</b> 	Чай зеленый и черный, минеральная вода с газом, отвар шиповника – настой из сухофруктов. Компоты из сухих и свежих фруктов	Алкоголь в любом виде, слишком холодные и горячие напитки, сладкие газированные напитки
<b>Сахар и сладости</b> 	Мед, джем, варенье, мармелад, зефир, пастила, все в ограниченном количестве (если глюкоза в крови не повышена), в противном случае сахар и все сладости исключить и пользоваться сахарозаменителем на основе аспартама	Шоколад и шоколадные конфеты, марципан, нуга, халва

