

**ИСКЛЮЧАЕТСЯ**

свежий хлеб (черный и белый), хлеб вчерашний	сушеные или вчерашние
рис, манка	При переносимости - черный хлеб
крепкие бульоны	Каши (кроме рисовой), рассыпчатые или в виде запеканки, хорошо - геркулес
жирные сорта мяса, колбасы, сосиски	Некрепкие бульоны, мясные, рыбные овощные, супы и борщи
жирная рыба	Нежирная говядина, отварная или в виде паровых котлет
тугоплавкие жиры - свиной, бараний, говяжий	жирная, вымоченная сельдь 1 раз в неделю
бобовые (горох, фасоль)	яйцо не более 1 в день
овощи богатые эфирными маслами - лук, чеснок, редька, редис	творог свежий, в запеканках, пудингах, в ватрушке
грибы	неострый сыр
соленые, острые блюда	все молочные продукты - кефир, ацидофилин (хорошо на ночь), пресное молоко по переносимости
натуральный кофе, какао	масло сливочное и сливочное, оливковое, сметана
исключается жарение, нецелесообразны желе, кисель	Разнообразные овощи измельченные, вареные, тушеные и сырые - салаты с растительным маслом
пища в протертом виде	Хорошо - кабачковая и баклажанная икра, капуста и зеленый горшек -
Фрукты и ягоды спелые, не кислые, сырые и запеченные, натуральные соки	- лучше с мякотью
сухофрукты - чернослив, курага, урюк, инжир	
размоченные или в виде отваров	
Некрепкий чай, ячменный кофе, отвар шиповника	
Мед и варенье в небольшом количестве	
Измельчение, рубка, варка, приготовление на пару	