



Исключить и рациона:

- Свежий мягкий хлеб, ржаной хлеб, слоеное и сдобное тесто, пирожки, торты, бисквит, печенье
- Жирные сорта мяса (свинина, баранина, утка, гусь), печень, почки. Свиной, бараний, говяжий жир, маргарин, кулинарные жиры, жирные сорта рыбы (белуга, кета, осетрина, севрюга), соленая рыба, жареные блюда и приготовленные на гриле.
- Мясные, рыбные и грибные бульоны, окрошка, щи зеленые, солянка
- Копчености в любом виде, колбасы
- Жирный творог, соленый и острый сыр, мороженое
- Яйца, вареные вкрутую и жареные
- Бобовые, грибы, щавель, шпинат, редис, редька, лук, чеснок, квашенная капуста, кислые фрукты и ягоды, фрукты, богатые клетчаткой, орехи
- Консервы, маринованные овощи и другие маринады
- Горчица, перец, хрен, пряности
- Шоколад, халва, черный кофе, какао
- Газированные напитки, квас



Рекомендовано к употреблению при болезнях печени:

- Хлеб вчерашней выпечки, сухари, сухой бисквит, галеты
- Нежирные сорта мяса: говядина, кролик, птицы: курица, индейка и рыбы: судак, треска, лещ, окунь, навага, серебристый хек, рыба речная заливная на желатине, язык говяжий отварной
- Молоко и кисломолочные продукты, нежирный творог, творожные запеканки, ватрушки, ленивые вареники, суфле, неострые сорта сыра
- Рассыпчатые и полувязкие каши из различных круп (овсяная, геркулесовая, гречневая), приготовленные на воде с добавлением молока, пудинги, отварная вермишель, макароны, запеканки и гарниры из круп и макаронных изделий
- Супы молочные, на овощном отваре с крупами, макаронными изделиями и овощами, фруктовые, борщи, свекольники, щи из свежей капусты
- Яйца, не более 1 шт. или 2 белков для приготовления омлета в день, белковые омлеты рекомендовано употреблять в пищу не более 2-3 раз в неделю
- Масло сливочное и растительное добавляют в готовые блюда, не поджаривая, масло сливочное - 25-30 г, растительное масло - 30-50г в день
- Докторская колбаса, молочные сосиски, нежирная ветчина, вымоченная сельдь
- Овощи, овощные соки, гарниры из овощей – капуста цветная, брокколи, морковь, тыква, кабачки, картофель, артишоки, фенхель, сельдерей, зеленый горошек, зеленая фасоль, лук (отварной)
- Зелень петрушки и укропа в небольших количествах, лавровый лист, корица, гвоздика, ваниль
- Сладкие сорта ягод и фруктов в сыром виде и в блюда, при хорошей переносимости – лимон, черная смородина, сухофрукты (чернослив, курага, инжир, изюм)
- Сахар, мед, варенье, джемы из спелых и сладких фруктов и ягод, мармелад, пастила, зефир, фруктовые и ягодные соусы
- Чай некрепкий, отвар шиповника, фруктовые, ягодные и овощные соки, ягодные морсы, компоты, пюре, кисели.



Желаем Вам скорейшего выздоровления!

Коллектив клиники «Здоровёнок» и

Ваш лечащий врач _____

