

## Диета 5: стол – что можно, что нельзя (таблица)

Категория продуктов	Что можно	Что нельзя
Мясные изделия, птица	Постные сорта телятины, говядины, филе индейки и курицы, кролик	Все жирные сорта мяса, куски с жилами и фасциями (подлежат удалению), утка, гусь, дичь, кожа птиц, все мясные консервы и копчености
Рыба	Нежирная речная и морская рыба: короп, щука, окунь, лещ, судак, минтай, хек, хоки и пр. Допустимо включать в меню малые порции морепродуктов: мидии, кальмары, креветки	Жирные сорта рыбы: сазан, севрюга, сардина, скумбрия, сельдь, лососевые (семгу и лосось можно вводить в рацион в обработанном виде в малых количествах, таким образом, чтобы не превысить суточную норму жиров), икра, рыбные консервы, копченая и соленая рыба
Крупы	Рис, гречка, манка, овсянка	Пшено, перловка
Макаронные и хлебобулочные изделия	Макаронные изделия из муки I сорта твердых сортов пшеницы, суточный пшеничный хлеб, сухари из него, несдобное (галетное) печенье	Ржаной (черный), любой свежий хлеб, макароны из муки II сорта, сдоба, выпечка из слоеного теста
Овощи	Кабачки, картофель, тыква, морковь, свекла – после кулинарной обработки, огурцы – свежие, за исключением консервированных, немного петрушки и укропа разрешено добавлять за 10 минут до окончания готовки блюда	Капуста (все виды), шпинат, щавель, салат, чеснок, лук, томаты, редис, редька, спаржа, бобовые овощи (чечевица, горох, арахис, бобы, фасоль), все соленые и маринованные плоды, грибы
Ягоды и фрукты	Яблоки, бананы, персики – только после кулинарной обработки (варка, запекание, суфле), сушеные сладкие ягоды и фрукты, изготовленные без ароматизаторов и пропитки сахарным сиропом	Любые свежие фрукты и ягоды, особенно, черешня, клубника, малина, кизил, клюква, а также плоды, не присутствующие в списке разрешенных
Яйца	Не более 1 шт. в день в виде парового омлета на воде или цельном обезжиренном молоке	Отваренные яйца, особенно вкрутую, сырые, яичница, жареный омлет
Жиры	Растительное масло, предпочтительно, льняное, тыквенное, грецкого ореха, соевое,	Маргарин, любой кулинарный жир, сливочное масло строго по норме – не более чайной ложки в сутки, в

	<p>кукурузное, подсолнечное, виноградных косточек (холодного отжима), несоленое свежее сливочное масло</p>	<p>качестве добавки в основное блюдо, как правило, в кашу или картофельное пюре</p>
Напитки	<p>Минеральная воды без газа (по рекомендации врача), питьевая/родниковая вода, разведенные соки из сладких ягод и фруктов (разрешенных), компот из сухофруктов, травяные чаи, настой шиповника, кисели из фруктов и ягод (не кислых), цикорий</p>	<p>Все алкогольные напитки, (особенно шампанское), в том числе и пиво, кофе, черный чай, газировку, лимонад, пакетированные соки, энергетики</p>
Десерты	<p>Мед, варенье, повидло, мармелад, зефир (ограниченно)</p>	<p>Какао, шоколад, конфеты, мороженое, печенье сладкое, халва, пирожные, рулеты, торты</p>
Приправы к пище, соусы	<p>Сливочный соус (молочный либо сметанный)</p>	<p>Кетчуп, томатный соус, майонез, все пряности, уксус, хрен, горчица, аджика, любые консервированные домашние заготовки</p>
Молочная продукция	<p>Обезжиренное молоко, кефир, йогурт (без добавок и подсластителей), обогащенные пробиотиками, сметана (жирность не более 10%), ограниченно – обезжиренные сыры: тофу, сулгуни, чеддер, моцарелла, фета</p>	<p>Молоко и кисломолочные продукты с жирностью свыше 2,5%, сливки, сметана (жирная), сыры твердых сортов, копченые и соленые сыры, плавленые и колбасные сыры и прочие продукты с пометкой «молочосодержащие»</p>