

ДИЕТА 3 СТОЛ — ЧТО МОЖНО, А ЧТО НЕЛЬЗЯ КУШАТЬ

Продукты	Что можно кушать	Что нельзя кушать
Хлеб и мучные изделия	Обязательно подсушенный или вчерашний хлеб следующих сортов: ржаной, пшеничный из муки второго сорта. Печенья из несдобного теста.	Белый хлеб из муки высшего сорта. Свежий хлеб. Выпечка из сдобного теста. Слоеное тесто.
Мясо и птица	Нежирные сорта мяса: телятина, крольчатина, свинина без сала. Нежирные сорта птицы: индейка, курятина. Молочные сосиски.	Жирные сорта мяса и птицы. Копченое мясо. Мясные консервы. Жирная и сырокопченая колбаса.
Рыба	Нежирные сорта рыбы: треска, судак, хек, щука, сайда.	Жирные сорта рыбы. Жареная рыба. Копченая, соленая рыба.
Яйца	На диете стол №3 разрешается 2 яйца в день: омлеты на пару, вареные яйца всмятку.	Жареные яйца и яйца вкрутую.
Крупы	Гречневая, пшеничная, ячневая крупы. Пшено.	Манка, рис, сарго. Бобовые. Макароны из белой муки.
Супы	На диете разрешаются супы на овощных, мясных (некрепких) бульонах. Супы овощные: борщ, свекольник, щи. Супы с перловой крупой.	Крепкие мясные и жирные бульоны.
Соусы	Томатный, молочный соусы. Разрешено использовать лавровый лист, укроп, петрушку, сельдерей.	Жирные и острые соусы. Острые приправы: хрен, горчица, перец.
Молочные продукты	Кисломолочные напитки. Нежирный и некислый творог. Нежирный и неострый сыр. Сметана, сливки и молоко разрешены ограниченно.	Жирные молочные и кисломолочные.
Овощи	Следующие овощи как в сыром, так и в вареном виде: свекла, цветная капуста, морковь, тыква, помидоры, огурцы, кабачки. Только в вареном виде употребляют зеленый горошек и белокочанную капусту. Картофель ограниченно.	Грибы. Чеснок, лук, редька, репа.
Фрукты	Спелые сладкие фрукты и ягоды в сыром виде и в блюдах. Сушеные фрукты размоченные.	Черника, кизил, айва.

Продукты	Что можно кушать	Что нельзя кушать
Десерты	Варенье, мармелад, пастила. Мед.	Кисели. Изделия с жирным кремом. Шоколад.
Напитки	Фруктовые и овощные соки. Отвар шиповника. Некрепкий чай.	Крепкий черный кофе. Крепкий чай. Какао.