

## ТАБЛИЦА РАЗРЕШЕННЫХ, ЧАСТИЧНО ОГРАНИЧЕННЫХ И ЗАПРЕЩЕННЫХ ПРОДУКТОВ ПРИ ПОДАГРЕ

<b>РАЗРЕШЕННЫЕ ПРОДУКТЫ</b>	
<b>ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ</b>	Кабачки, картофель, морковь, огурцы, томаты, укроп, кукуруза, свекла, лук репчатый, чеснок, тыква
<b>ФРУКТЫ И ЯГОДЫ</b>	Абрикосы, апельсины, мандарины, груши, яблоки, финики, хурма, клубника, лимоны, брусника, вишня
<b>МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ</b>	Разбавленное или нежирное молоко, кефир, ряженка, йогурт натуральный без добавок, простокваша, творог, нежирные сорта сыра
<b>МЯСО И РЫБА</b>	Кролик, курица, индейка, белые сорта рыбы (нежирной)
<b>СЛАДОСТИ</b>	Зефир, пастила, мармелад, варенье, джем, мед
<b>ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ</b>	Орехи (грецкие, кедровые, фундук, миндаль, фисташки) и семечки, сухофрукты, отрубной, цельнозерновой и подсушенный хлеб, яйца куриные и перепелиные
<b>НАПИТКИ</b>	Морсы, компоты, свежевыжатые соки, травяные чаи, некрепкий черный и зеленый чай
<b>ЧАСТИЧНО ОГРАНИЧЕННЫЕ ПРОДУКТЫ</b>	
<b>МЯСО</b>	Говядина, свинина, баранина
<b>БОГАТЫЕ УГЛЕВОДАМИ ПРОДУКТЫ</b>	Макароны, крупяные блюда (каши), свежий хлеб, кондитерские изделия
<b>ОВОЩИ И ФРУКТЫ, ЗЕЛЕНЬ</b>	Цветная капуста, перец, редис, репа, редька, спаржа, сельдерей, зеленый лук и петрушка, слива и алыча
<b>ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ</b>	
<b>СУБПРОДУКТЫ</b>	Язык, печень, почки, сердце, мозги
<b>ЖИРНЫЕ СОРТА РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТЫ</b>	Сельдь, скумбрия, лосось, семга, креветки, мидии, крабы, красная икра

<b>РАСТИТЕЛЬНЫЕ БЕЛКИ</b>	<b>Горох, чечевица, соя, бобы, фасоль</b>
<b>ПРОДУКТЫ С ЩАВЕЛЕВОЙ КИСЛОТОЙ</b>	<b>Шпинат, щавель, ревень, квас хлебный, кофе, Какао, шоколад</b>
<b>ЯГОДЫ</b>	<b>Малина, виноград, клюква, инжир</b>
<b>НАПИТКИ</b>	<b>Крепкий чай, кофе, алкогольные напитки (особенно красное вино, коньяк, пиво)</b>
<b>ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ</b>	<b>Копчености, любые консервы, соленые, маринованные блюда, животные жиры, сливочное масло, бобовые, острые приправы и пряности</b>
<b>ОРЕХИ</b>	<b>Арахис</b>