

Все лучшее
в медицине!



ДИЕТА №13

Показания: острые инфекционные заболевания.

Технология приготовления: пищу готовят в рубленом и протертом виде, варят в воде или на пару, подают в горячем или прохладном виде. Хорошо добавлять в блюда пшеничные отруби для профилактики запоров, больше использовать овощи.



Разрешаются:

Хлеб и мучные изделия: хлеб пшеничный из муки высшего или 1-го сорта, подсушенный или сухари, сухое несдобное печенье и бисквит.

Супы – некрепкие обезжиренные мясные и рыбные бульоны с яичными хлопьями, кнелями, суп-пюре из мяса, слизистые отвары из крупы с бульоном, бульоны или овощные отвары с манной, рисовой и овсяной крупой, вермишелью, овощами в виде пюре.

Мясо и птица – нежирные сорта, в мелко рубленном или протертом виде, котлеты, фрикадельки, пюре, суфле.

Рыба – нежирные сорта, кожу удаляют, куском или в виде фарша, котлет.

Молочные продукты – кефир, кисломолочные продукты, свежий творог и изделия из него, сметана нежирная, тертый неострый сыр. Молоко и сливки можно добавлять в блюда.

Яйца всмятку, паровые и белковые омлеты.

Крупы – протертые хорошо разваренные полужидкие и полувязкие каши с добавлением молока, бульона, а также в виде пудингов, суфле, из крупы манной, молотой гречневой, риса, геркулеса. Отварная вермишель.

Овощи – картофель, морковь, свекла, цветная капуста, морковь, кабачки, тыква, спелые томаты. Можно в виде пюре, картофельных зраз, суфле, пудинги, закуски – заливное из протертого мяса и рыбы, икра.

Фрукты, ягоды, сладкие блюда – в сыром виде спелые мягкие фрукты, ягоды, сладкие или кисло-сладкие, лучше протертые, печеные яблоки, муссы, кисели, компоты, желе, кисель молочный. Сахар, мед, варенье, джем, пастила, мармелад.

Напитки – чай с лимоном, чай и кофе некрепкие с молоком, разбавленные водой соки фруктов и ягод, овощей, отвар шиповника и пшеничных отрубей, морсы.

Жиры – сливочное масло, до 10 г рафинированного растительного масла в блюда.

Исключаются:

Любой свежий хлеб, сдоба, выпечка, жирные бульоны, щи и борщи, супы из бобовых, пшеница, жирные сорта мяса и птицы, баранина, свинина, мясные и рыбные консервы, копчености, жирные сыр и сметана, сливки и цельное молоко, яйца вкрутую и яичница, крупы кукурузную, ячневую, перловую, пшено, макароны, белокочанная капуста, редис, редька, лук, чеснок, огурцы, грибы, плоды с грубой кожицей и грубой клетчаткой, шоколад, пирожные, какао. Режим питания 5-6 раз в день небольшими порциями.