



Показания: подагра, мочекаменная болезнь с образованием камней из солей мочевой кислоты.

Технология приготовления:

кулинарная обработка обычная, исключается обязательное отваривание мяса и рыбы.

Температура пищи обычная.



Разрешаются:

Супы — вегетарианские: борщ, щи, овощные, картофельные, с добавлением круп, молочные, холодные (окрошка, свекольник, фруктовые).

Мясо, птица, рыба — нежирные виды, в неделю до 3 раз по 150 г отварного мяса или 160-170 г отварной рыбы. После отваривания используют для приготовления различных блюд (тушеных, запеченных, жареных).

Молочные продукты — молоко, кисломолочные напитки, творог, блюда из него, сметана, сыр.

Яйца — 1 яйцо в день в любой кулинарной обработке.

Крупы — любые, в умеренном количестве.

Овощи — в повышенном количестве, сырые и в любой кулинарной обработке.

Ограничивают соленые и маринованные. Укроп, зелень петрушки.

Закуски — салаты из свежих и квашеных овощей, из фруктов, винегреты, икра овощная, кабачковая, баклажанная.

Фрукты, ягоды, сладости — в повышенном количестве фрукты и ягоды, свежие и после тепловой обработки, сухофрукты, мед, нешоколадные конфеты, варенье, мармелад, пастила, зефир.

Напитки — чай с лимоном, молоком, кофе с молоком некрепкий, отвары шиповника, пшеничных отрубей, соки фруктов, ягод, овощей, морсы, квас, компоты.

Жиры — сливочное, топленое, растительное масла.

Запрещаются: Мясные, рыбные и грибные бульоны, щавель, шпинат, бобовые, печень, почки, язык, мозги, копчености, колбасы, соленая рыба, консервы, икра, соленые и острые сыры, грибы, цветная капуста, шоколад, малина, клюква, перец, хрен, горчица, какао, крепкий чай и кофе, кулинарные и другие жиры животного происхождения.