

## Диета при заболеваниях печени и желчных путей (ДИЕТА № 5)

Режим питания: Прием пищи 5 раз в день без обильных приемов пищи.

### Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда:

Продукты	Рекомендуется	Исключить
Хлеб и мучные изделия	Хлеб пшеничный из муки 1-го и 2-го сорта, ржаной из сеяной и обдирной муки вчерашней выпечки. Выпечные несдобные изделия с вареным мясом и рыбой, творогом, яблоками. Печенье затяжное, сухой бисквит	очень свежий хлеб, слоеное и сдобное тесто, жареные пирожки;
Закуски	Салат из свежих овощей с растительным маслом, фруктовые салаты, винегреты, икра кабачковая, заливная рыба (после отваривания), вымоченная, нежирная сельдь, фаршированная рыба, салаты из морепродуктов, отварной рыбы и мяса, докторская, молочная, диетическая колбаса, нежирная ветчина. неострый, нежирный сыр	острые и жирные закуски, консервы, копчености, икру;
Овощи и грибы	Различные, в сыром, отварном, тушеном виде - салаты, гарниры, самостоятельные блюда. Некислая квашеная капуста, лук после отваривания, пюре из зеленого горошка	шпинат, щавель, редис, редьку, лук зеленый, чеснок, грибы, маринованные овощи;
Крупы	Любые блюда из разных круп, особенно гречневой и овсяной. Плов с сухофруктами, морковью, пудинги с морковью и творогом, крупеники. Отварные макаронные изделия	бобовые;
Супы	Овощные, крупяные на овощном отваре, молочные с макаронными изделиями, фруктовые, борщи и щи вегетарианские, свекольник. Муку и овощи для заправки не поджаривают, а подсушивают	мясные, рыбные и грибные бульоны, окрошку, щи зеленые;
Мясо и птица	Нежирное или обезжиренное, без фасций и сухожилий, птица без кожи. Говядина, молодая нежирная баранина, мясная свинина, кролик, курица, индейка. Отварные, запеченные после отваривания, куском и рубленые. Голубцы, плов с отварным мясом. Сосиски молочные	жирные сорта, утку, гуся, печень, почки, мозги, копчености, большинство колбас, консервы;
Рыба	Нежирные виды. Отварная, запеченная после отваривания, куском и в виде кнелей, фрикаделек, суфле	жирные виды, копченую, соленую рыбу, консервы;
Молочные продукты	Молоко, кефир, ацидофилин, простокваша; сметана - как приправа к блюдам; полужирный и нежирный творог и блюда из него (запеканки, ленивые вареники, пудинги и др.). Блюда из белина. Неострый, нежирный сыр	сливки, молоко 6% жирности, ряженку, сметану, жирный творог, соленый, жирный сыр;

Яйца	Запеченный белковый омлет. До 1 желтка в день в блюда. При переносимости - яйцо всмятку, в виде омлета	яйца вкрутую и жареные. При желчнокаменной болезни - до 1/2 желтка в день
Жиры	Сливочное масло в натуральном виде и в блюда, растительные рафинированные масла	свиное, говяжье, баранье сало, кулинарные жиры.
Плоды, сладкие блюда, сладости	Различные фрукты и ягоды (кроме кислых) - сырые, вареные, запеченные. Сухофрукты. Компоты, кисели, желе, муссы, самбуки. Меренги, снежки. Мармелад, нешоколадные конфеты, пастила, мед, варенье. Сахар частично заменять ксилитом (сорбитом)	шоколад, кремовые изделия, мороженое;
Соусы и пряности	Сметанные, молочные, овощные, сладкие фруктовые подливки. Муку не пассеруют. Укроп, петрушка; ванилин, корица	горчицу, перец, хрен;
Напитки	Чай, кофе с молоком, фруктовые, ягодные и овощные соки, отвары шиповника и пшеничных отрубей	черный кофе, какао, холодные напитки;