

### Диета при запорах (ДИЕТА № 3)

Режим питания: 4-6 раз в день. По утрам желательны холодная вода с медом или соки плодов и овощей; на ночь: кефир, компоты из свежих или сухих фруктов, свежие фрукты, чернослив.

#### Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда:

Продукты	Рекомендуется	Исключить
Хлеб и мучные изделия	Хлеб пшеничный из муки 2-го сорта, зерновой барвихинский, докторский; при переносимости - ржаной. Все - вчерашней выпечки. Печенье несдобное, сухой бисквит. Несдобные выпеченные изделия с фруктами и ягодами - ограниченно	хлеб из муки высших сортов, слоеное и сдобное тесто;
Закуски	Салаты из сырых овощей и винегреты с растительным маслом, икра овощная, фруктовые салаты. Сыр неострый, ветчина нежирная, сельдь вымоченная, мясо и рыба заливные.	жирные и острые блюда, копчености;
Овощи и грибы	Свекла, морковь, томаты, салат, огурцы, кабачки, тыква, цветная капуста - сырые и вареные на гарниры, в виде запеканок. Капуста белокочанная, зеленый горошек - в вареном виде и при переносимости.	картофель. Исключают: редьку, редис, чеснок, лук, репу, грибы;
Крупы	В основном в виде рассыпчатых каш и запеканок из гречневой, пшенной, пшеничной, ячневой круп, сваренных в воде с добавлением молока	рис, манную крупу, саго, вермишель, бобовые;
Супы	На некрепком обезжиренном мясном, рыбном бульоне, овощном отваре. Преимущественно овощные (борщи, щи, свекольники), с перловой крупой, фруктовые;	
Мясо и птица	Нежирные сорта различных видов мяса, курица, индейка - вареные, запеченные, в основном куском, иногда рубленые. Сосиски молочные.	жирные сорта, утку, гуся, копчености, консервы;
Рыба	Нежирные виды. Куском - отварная, запеченная. Блюда из морепродуктов	жирные виды, копченую рыбу, консервы;
Молочные продукты	Молоко в блюдах. Различные кисломолочные напитки. Творог свежий, некислый и блюда из него: пудинги, ленивые вареники, ватрушки, в сочетании с крупами. Сливки. Неострый сыр. Сметана в блюда;	
Яйца	До 2 штук в день. Всмятку, паровые омлеты, белковые омлеты, в блюда	вкрутую, жареные;
Жиры	Масло сливочное. Растительные масла - в блюда	животные и кулинарные жиры.

Плоды, сладкие блюда, сладости	Свежие, спелые, сладкие фрукты и ягоды сырые и в блюдах в повышенном количестве. Сушеные фрукты в размоченном виде и в различных блюдах (чернослив, курага, урюк, инжир). Мед, варенье, мармелад, пастила, молочная карамель	кисель, чернику, айву, кизил, шоколад, изделия с кремом;
Соусы и пряности	На некрепком мясном или рыбном бульоне, томатный, молочный бешамель, реже - сметанный, фруктовые. Укроп, петрушка, сельдерей, лавровый лист.	острые и жирные соусы, хрен, горчицу, перец;
Напитки	Чай, кофе из заменителей. Отвар шиповника и пшеничных отрубей, соки фруктовые и овощные (из слив, абрикосов, моркови, томатов и др.).	какао, натуральный кофе, крепкий чай;