

Диета при ожирении (ДИЕТА № 8)

Режим питания: 5-6 раз в день с достаточным объемом для чувства насыщения.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда:

Продукты	Рекомендуется	Исключить
Хлеб и мучные изделия	Ржаной и пшеничный хлеб из муки грубого помола, белково-пшеничный и белково-отрубной хлеб - 100-150 г в день.	Изделия из пшеничной муки высшего и 1-го сорта, сдобного и слоеного теста
Закуски	Салаты из сырых и квашеных овощей, винегреты, салаты овощные с отварным мясом и рыбой, морепродуктами. Заливное из рыбы или мяса. Нежирная ветчина.	жирные и острые закуски
Овощи и грибы	Применяют широко, во всех видах, частью обязательно сырыми. Желательны все виды капусты, свежие огурцы, редис, салаг, кабачки, тыква, томаты, репа. Квашеная капуста - после промывания.	блюда из картофеля, свеклы, зеленого горошка, моркови, брюквы (суммарно до 200 г в день), а также соленые и маринованные овощи;
Крупы	Ограниченно для добавления в овощные супы. Рассыпчатые каши из гречневой, перловой, ячневой круп за счет уменьшения хлеба.	другие крупы, особенно рис, манную и овсяную, макаронные изделия, бобовые;
Супы	До 250-300 г на прием. Из разных овощей с небольшим добавлением картофеля или крупы; щи, борщ, окрошка, свекольник. 2-3 раза в неделю супы на слабом обезжиренном мясном или рыбном бульонах с овощами, фрикадельками.	молочные, картофельные, крупяные, бобовые, с макаронными изделиями
Мясо и птица	До 150 г в день. Низкой упитанности говядина, телятина, кролик, куры. индейка, ограниченно - нежирная свинина и баранина - преимущественно отварные, а также тушеные; запеченные крупными и мелкими кусками. Мясо обжаривают после отваривания. Студень говяжий. Сардельки говяжьи.	жирные сорта мяса, гуся, утку, ветчину, сосиски, колбасы вареные и копченые, консервы;
Рыба	Нежирные виды до 150-200 г в день. Отварная, запеченная, жареная. Продукты моря.	жирные виды, соленую, копченую, рыбные консервы в масле, икру
Молочные продукты	Молоко и кисломолочные напитки пониженной жирности. Сметана - в блюда. Творог нежирный и 9% жирности (100-200 г в день) - натуральный и в виде сырников, пудингов. Нежирные сорта сыра - ограниченно.	жирный творог, сладкие сырки, сливки, сладкий йогурт, ряженку, топленое молоко, жирные и соленые сыры;
Яйца	1-2 штуки в день. Вкрутую, белковые омлеты, омлеты с овощами.	жареные;
Жиры	Сливочное масло (ограниченно) и растительные масла - в блюдах.	мясные и кулинарные жиры.

Плоды, сладкие блюда, сладости	Фрукты и ягоды кисло-сладких сортов, сырые и вареные. Желе и муссы на метилцеллюлозе, ксилите, сорбите. Несладкие компоты.	виноград, изюм, бананы, инжир, финики, очень сладкие сорта других плодов, сахар, кондитерские изделия, варенье, мед, мороженое, кисели;
Соусы и пряности	Томатный, красный, белый с овощами, слабый грибной; уксус.	жирные и острые соусы, майонез, все пряности;
Напитки	Чай, черный кофе и кофе с молоком. Малосладкие соки фруктовые, ягодные, овощные.	виноградный и другие сладкие соки, какао;