



Диета при гастрите

Продукты	Что можно	Что нельзя
 Мучные и макаронные изделия	Вчерашний хлеб из белой муки, сухари белого хлеба, галеты	Свежий хлеб, хлеб из ржаной муки, сдобная выпечка, блины, оладьи, макароны
 Мясо и птица	Говядина, телятина, курятина, индейка, печень	Баранина, свинина, гусь, утка, колбаса, ветчина, копчёное мясо, мясные консервы, сосиски, сардельки, субпродукты, фастфуд
 Рыба	Судак, сазан, окунь, карп, щука, треска и другие нежирные сорта рыбы, малосольная икра	Жирные виды рыбы, солёная, копченая, маринованная, рыбные консервы, рыбий жир
 Жиры	Сливочное масло, растительные жиры	Другие животные жиры
 Молочные продукты	Нежирный и некислый творог и молоко, мягкий неострый сыр, ацидофилин	Цельное молоко, кислая сметана, сливки, кефир, острый и жирный сыр, ряженка
 Крупы	Рис, манка, овсянка, гречка	Пшено, ячка, перловка
 Яйца	1-2 яйца в день, сваренных всмятку или пашот	Жареные, сваренные вкрутую
 Овощи	Картофель, кабачки, морковь, тыква, цветная капуста, корневая петрушка	Бобовые, капуста (кроме цветной), чеснок, лук, листовая зелень, перец, томаты, грибы
 Фрукты	Кизил, груша, черемуха, айва, черника, черная смородина, запечённые яблоки	Сырые фрукты и ягоды, соки из них, сухофрукты
 Напитки	Зеленый чай, слабый чёрный чай, кофе, какао (на воде и без сахара), фруктовые и ягодные компоты	Какао и кофе на молоке, газированные напитки, энергетики, лимонад, холодные напитки, алкоголь
 Десерты	Сахар для добавления в готовые блюда (50 г/сутки), муссы, желе и кисели	Кондитерские изделия, конфеты, сдобное печенье, торты, пирожные, шоколад, какао на молоке, компоты, мёд, варенье
 Масло	Растительные масла для смазывания форм и добавления в пюре (5 мл в сутки), сливочное масло натуральное несолёное для добавления в готовые блюда (5 г на порцию)	Маргарин, кулинарный и животного происхождения жиры
 Приправы к пище	Сушёная зелень петрушки и укропа	Соусы, кетчупы, майонез, пряности, приправы, ароматные травы с высоким содержанием эфиров



Сервис дистанционных медицинских
консультаций 24/7

teledoctor24.ru