

# Сводная информация о рекомендуемых и нежелательных продуктах питания



**Вид продуктов**



**Рекомендуемые продукты питания**



**Нежелательные продукты питания, которые могут вызывать неприятные симптомы**

|  |   |  |
|--|---|--|
|  <b>Злаки</b>               | Хлеб (белый, кисло-сладкий), каши, макаронные изделия   | Отруби*, свежий хлеб, жирные хлебобулочные изделия (булочки, кексы)  |
|  <b>Картофель</b>           | Отварной картофель, картофельное пюре   | Картофель фри, запеченный картофель, крокеты, картофельные оладьи, картофельный салат  |
|  <b>Овощи</b>              | Морковь, молодая кольраби, цветная капуста, помидоры, кабачки, листовой салат   | Капуста*, лук-порей*, лук репчатый*, болгарский перец*, редис, грибы*  |
|  <b>Фрукты, ягоды</b>     | Спелые, свежие, консервированные или вареные фрукты (кисель, компот)  | Незрелые фрукты*, сырые косточковые фрукты* (сливы, вишни, абрикосы и т. д.), авокадо  |
|  <b>Мясо, рыба, яйца</b>  | Нежирная говядина, телятина, птица без кожи (филе, стейк), мясо дичи, приготовленное в небольшом количестве масла (отварное, тушеное)<br><br>Белая рыба (например, треска, пикша), нежирная пресноводная рыба (например, окунь, карп), приготовленная в небольшом количестве жира, рыбные консервы в собственном соку.<br><br>Отварные яйца, омлет. | Жирное, жареное, копченое, мясо со специями, сало, утка, гусь, кожа мяса птицы, колбасы, мясные консервы, субпродукты (печень, печеночный паштет, почки)<br><br>Жирная рыба (угорь, лосось, сельдь), копченая, маринованная, консервированная рыба или рыбные продукты<br><br>Жареные яйца, яичный желток, жирные сладкие или острые блюда из яиц, майонез |
|  <b>Бобовые</b>           |   | Горох*, фасоль*, чечевица  |
|  <b>Молочные продукты</b> | Молочные продукты с низким содержанием жира: молоко (жирность 0,5–1,5 %), обезжиренный кефир, йогурт, пахта (жирность 0,5–1,5 %), творог (жирность 0,5 %), сыр (жирность 8–15 %)  | Цельное молоко, кефир из цельного молока, творог из цельного молока, сметана (> 20 % жирности), сыры (> 20 % жирности), сыры с плесенью<br><br>Глазированные творожные сырки<br><br>Мороженое  |
|  <b>Жиры</b>              | Растительные масла в небольшом количестве (1 ч. л. в основной прием пищи)<br><br>Свежий пастообразный сыр (жирность 7–20 %)   | Растительные масла, сливочное масло, сметана, сливки, животные жиры в больших количествах  |
|  <b>Орехи, сухофрукты</b> | Спелые, свежие, консервированные или вареные фрукты (кисель, компот)  | Орехи*, миндаль*, фисташки*, семечки*, сухофрукты  |
|  <b>Напитки</b>           | Вода, чай, кофе, не подслащенные соки   | Алкоголь, подслащенные и газированные напитки (квас, Соса-Солa и т. д.)  |
|  <b>Сладости</b>          | Варенье, мармелад, мед<br><br>Фруктовые торты без взбитых сливок, меренги, кексы, зефир, желе   | Торты со взбитыми сливками/кремом<br><br>Шоколад, шоколадные конфеты, марципан   |

\*продукты, содержащие нерастворимую клетчатку