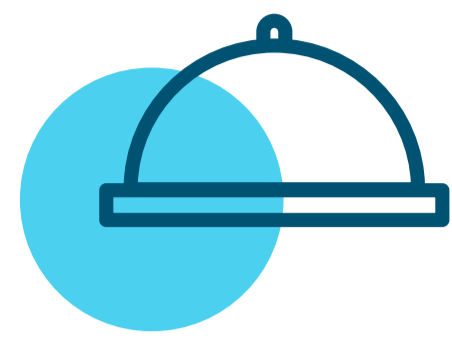


Сводная информация о рекомендуемых и нежелательных продуктах питания




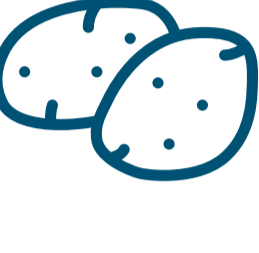


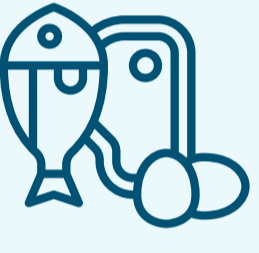





Вид продуктов



Рекомендуемые продукты питания



Нежелательные продукты питания, которые могут вызывать неприятные симптомы

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

*продукты, содержащие нерастворимую клетчатку