



Диета № 5П – 2

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ И ИСКЛЮЧАЕМЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА ДИЕТЫ

БЛЮДО	РАЗРЕШАЕТСЯ	НЕ РАЗРЕШАЕТСЯ
Молочные продукты	Преимущественно пониженной жирности. Свежий некислый творог 9 % жирности и нежирный, кальцинированный в натуральном виде, паста, паровые и запеченные пудинги. Молоко – при переносимости. Несладкий йогурт. Кисломолочные напитки. Сметана и сливки – в блюда. Сыр нежирный и неострый, типа «Российский», «Адыгейский»	Молочные продукты повышенной жирности и с включением сахара
Яйца	Белковые омлеты из 2 яиц, желтки – ограничено (до 1/2 в день) в блюда	Блюда из цельных яиц, особенно вкрутую, жареные
Крупы	Протертые и полувязкие каши из овсяной, гречневой, манной крупы, риса, отваренные на воде и пополам с молоком. Крупяные суфле, пудинги с творогом, запеканки. Отварные макаронные изделия	Бобовые, рассыпчатые каши, ограничивают перловую, ячневую, кукурузную крупу, пшено, горох
Овощи	Отварные и печеные в протертом виде. Картофель отварной или запеченный в кожуре, морковь, цветная капуста, свекла, кабачки, тыква, брокколи, петрушка, листья салата, артишок	Белокочанная капуста, баклажаны, редька, репа, редис, лук, чеснок, щавель, шпинат, перец сладкий, грибы
Закуски		Исключают
Фрукты, сладкие блюда, сладости	Спелые мягкие, некислые фрукты и ягоды: груши, персики, абрикосы, черешня, бананы, авокадо, киви, некислые без кожуры яблоки, запеченные яблоки; протертые компоты из свежих и сухих фруктов, желе, муссы на ксилите (сорбите) или полусладкие на сахаре	Кислые фрукты и ягоды, виноград, финики, инжир, слива, клубника, цитрусовые, шоколад, варенье, мороженое, торты, блинчики, песочное тесто, овсяное печенье, орехи, конфеты
Соусы и пряности	Молочные; фруктово-ягодные полусладкие подливки; на некрепком овощном отваре. Муку не пассеруют	На мясном, рыбном, грибном бульонах, томатный, все пряности
Напитки	Слабый чай с лимоном, полусладкий или с ксилитом, молоком. Отвар шиповника. Фруктово-ягодные соки без сахара, разбавленные водой, – по переносимости	Кофе, какао, газированные и холодные напитки, виноградный сок
Жиры	Сливочное масло (30 г), рафинированные растительные масла (10–15 г) – в блюда	Другие жиры

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДИЕТЫ № 5П – 2

1-й завтрак: мясо отварное, каша овсяная молочная, чай.

2-й завтрак: омлет белковый паровой, отвар шиповника.

Обед: суп вегетарианский из нашинкованных овощей, бефстроганов из отварного мяса, картофель отварной, компот из протертых сухофруктов.

Полдник: творог кальцинированный, чай с молоком.

Ужин: рыба отварная, пюре морковное, чай с молоком.

На ночь: кефир.

Ваш лечащий врач _____