




Диета №3. Высокобелковая диета

✓ Рекомендуемые продукты и блюда	✗ Исключаемые продукты и блюда
<p> Хлеб пшеничный из муки 1-го и 2-го сорта подсушенный или вчерашний, в виде сухарей, несладкое сухое печенье.</p>	<p>✗ Ржаной и свежий хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста.</p>
<p> Супы вегетарианские и протертые с картофелем, морковью, кабачками, тыквой, овсяной, гречневой крупой, рисом, вермишелью. Добавляют 5 г сливочного масла или 10 г сметаны.</p>	<p>✗ Супы на мясном, рыбном бульоне, отваре грибов и овощей, с пшеном, молочные супы, борщ, щи, холодные (окрошка, свекольник).</p>
<p> — Нежирных сортов говядина, телятина, кролик, курица, индейка, птица без кожи. В отварном или паровом виде, протертое, рубленое (котлеты, кнели, пюре, суфле и др.).</p> <p>— Нежирные цыплята, кролик, телятина - куском, отварные. Нежирная в отварном виде, куском и рубленая. Заливная после отваривания.</p>	<p>✗ Жирные сорта мяса животных и птиц (утки, гуся), жареное, тушеное, печень, мозги, почки, колбасы, консервы, копчености.</p> <p>✗ Жирные виды рыб, жареная и тушеная, копченая и соленая рыба, консервы, икру.</p>