







Диета №5. Низкокалорийная диета

✓ Рекомендуемые продукты и блюда	✗ Исключаемые продукты и блюда
 Ржаной, белково-отрубной, белково-пшеничный, пшеничный хлеб из муки 2-го сорта, несдобные мучные изделия за счет уменьшения количества хлеба.	 Изделия из сдобного и слоеного теста.
 Супы из разных овощей, щи, борщи, свекольник, окрошка мясная и овощная, слабые нежирные мясные, рыбные и грибные бульоны с овощами, разрешенной крупой, картофелем, фрикадельками.	 Крепкие, жирные, молочные с манной крупой, рисом, лапшой.
 Нежирные говядина, телятина, обрезная и мясная свинина, баранина, кролик, кура, индейка в отварном, тушеном и жареном после.	 Жирные сорта мяса, утку, гуся, копчености, копченые колбасы, консервы.