










Диета №1. Общий вариант диеты

✓ Рекомендуемые продукты и блюда	✗ Исключаемые продукты и блюда
 Хлеб пшеничный и ржаной, мучные изделия.	
 Борщи, щи, свекольник, рассольник, молочные, овощные и крупяные супы на мясном, рыбном бульонах, отваре грибов и овощей, фруктовые.	
 Мясные и рыбные блюда различного кулинарного приготовления, сосиски, сардельки, вареные колбасы.	✗ Жирные сорта мяса, утку, гуся, трудноперевариваемые и острые продукты.
 Молоко и молочные продукты в натуральном виде и в блюдах, обязательно кисломолочные напитки.	
 Яйца в отварном виде и в блюдах.	
 Блюда из различной крупы, макаронных изделий, бобовых.	
 Овощи и фрукты в сыром виде и после тепловой обработки.	
 Зелень.	
 Фруктовые и овощные соки, отвар шиповника и пшеничных отрубей.	