***Рациональное, сбалансированное питание***

***при заболеваниях печени и желчевыводящих путей***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукты питания | Рекомендуется | Исключаются |
| Хлеб | Хлеб пшеничный (лучше слегка черствый) | Свежий и ржаной хлеб, слоеное и сдобное тесто |
| Супы | Супы на слизистом отваре с протертыми крупами, овощами или на овощных отварах с мелко нашинкованными овощами (картофель, морковь, кабачки, тыква,), разваренными крупами (рис, манная крупа, «Геркулес»), вермишелью, разрешается молочный суп с рисом или вермишелью. В супы можно добавлять яично-молочную смесь и заправлять их сливочным маслом, сметаной. | Мясные, рыбные и грибные бульоны, окрошку, щи зеленые. |
| Мясо и птица | Нежирные сорта мяса в виде паровых котлет, суфле или пюре; нежирные сорта птицы и рыбы куском, в рубленом виде, вареные или приготовленные на пару. Диетические сорта колбас и сосисок. | Жирные сорта мяса (баранина, свинина), птицы (утка, гусь) и рыбы, жареное и тушеное мясо, колбасы, копчености, консервы, печень, почки, мозги, жареная и соленая рыба, консервы. |
| Овощи и фрукты | Вареные и протертые овощи (картофель, кабачки, тыква, морковь, свекла, цветная капуста) в виде пюре, суфле, запеканок; соки яблочный, вишневый, клубничный пополам с горячей водой; небольшое количество зелени петрушки и укропа, лаврового листа. | Грибы, квашеная капуста, редька, редис, лук, чеснок, щавель, кислые фрукты и ягоды, шпинат, маринованные овощи |
| Крупы и макаронные изделия | Каши на воде с добавлением молока в протертом виде или в виде пудингов, допускается отварная вермишель. | Бобовые, макароны, пшено, перловая крупа, рассыпчатые каши. |
| Яйца | Яйца и блюда из яиц в виде белковых омлетов парового приготовления. | Яйца вкрутую и жареные. |
| Молочные продукты | Молоко в натуральном виде или в блюда, свежий творог в натуральном или в виде запеканок, суфле, пудингов, сыр, кефир, простокваша, ряженка, ацидофилин, некислая сметана в ограниченном количестве в блюда. | Творог жирный с повышенной кислотностью, острый сыр. |
| Сладкое и пряности | Кисель, протертый компот, желе из сладких сортов фруктов и ягод, печеные яблоки и груши. Варенье и джемы, сахар, мед. Фруктовая карамель, мармелад. | Шоколад, мороженое, халва, кремовые изделия, пряности, горчица, перец, хрен. |
| Напитки | Чай, кофе с молоком и без молока, отвар шиповника, кисель,, протертый компот. | Какао, крепкий кофе, холодные, газированные и алкогольные напитки. |
| Масло и соусы | Масло сливочное в готовое блюдо не более 30 г. в день масло растительное - при хорошей переносимости. Соус молочный с небольшим содержанием сметаны (муку не жарить), фруктовые и ягодные сладкие подливы | Тугоплавкие жиры (бараний, говяжий, свиной). |