

БЕСПЛАКОВАЯ ДИЕТА

(легко усваиваемая, рафинированная пища, почти не содержащая
не перевариваемых веществ)

Разрешается:

1. **Мучные изделия и рис:** белый хлеб из обогащенной очищенной муки высшего сорта, каши (рисовая, овсяная), сдоба, бисквит, баранки (бублики) – без мака и изюма, простые крекеры, (без добавок), вермишель и лапша из муки высшего сорта, в т.ч. белый рис.
2. **Мясо:** супы на нежирном мясном бульоне; различные, хорошо приготовленные, блюда из нежирной говядины, телятины; куры в отварном виде, также в виде котлет, фрикаделек, суфле, яйцо
3. **Рыба:** блюда из трески, судака, окуня, щуки (нежирные сорта рыбы)
4. **Молочные продукты:** нежирный творог, сыры, натуральный йогурт (без добавок!), не более 2-х стаканов обезжиренного молока
5. **Овощи:** овощные отвары, картофель (без кожуры)
6. **Фрукты и напитки:** мусс – ½ банана, персик, дыня. Чай, некрепкий кофе, компоты, кисели и соки прозрачные (без мякоти, сухофруктов, ягод и зерен!)
7. **Сладкое:** сахар, мёд, желе, сироп
8. Возможно употребление масла, майонеза, маргарина в ограниченных количествах

Запрещается:

1. **Мучные изделия и крупы:** все зерносодержащие продукты (цельное зерно, продукты с содержанием размельченных зерен, орехов, мака, кокосовой стружки и т.д.), чёрный хлеб, крупы (кроме разрешенных), бобовые, горох, чечевица и др.
2. **Овощи и фрукты:** все свежие и сушёные овощи и фрукты, капуста в любом виде (как свежая, так и прошедшая кулинарную обработку), изюм и ягоды, особенно с мелкими косточками, все разновидности зелени (петрушка, укроп, салат, кинза, базилик и т.п.)
3. **Супы:** щи и борщи из капусты, молочные супы, супы-крем, окрошка
4. **Мясо, рыба:** жирные сорта рыбы и мяса, утка, гусь, копчености, колбасы, сосиски
5. **Молочные продукты:** йогурт, содержащий наполнители (фрукты, мюсли), пудинг, сливки, сметана, мороженое, жирный творог
6. **Приправы и консервы:** острые приправы (хрен, перец, горчица, лук, уксус, чеснок), а также все приправы (соусы) с зернами, травами, соленья, консервы, соленые и маринованные грибы, морские водоросли
7. **Напитки:** алкогольные напитки, квас, газированная вода, напитки из чернослива

**Соблюдение диетических ограничений в значительной мере влияет на процесс
подготовки!**