

Лечебное питание

1. Прием пищи через каждые 4 часа небольшими порциями
2. Исключить жареную пищу
3. Ограничить поваренную соль
4. Щелочные минеральные воды
5. Употребление цитрусовых(лимон,апельсин,грейпфрут)
6. Не употреблять алкоголь.
7. избегать обильного приема пищи на ночь.
8. Не употреблять: острую, копченую,сильно соленную пищу,мясные консервы,внутренние органы животных и птиц и их кожу.бобовые,щавель,шпинат,цветную капусту, малину, инжир, шоколад,какао,крепкий чай и кофе.
9. Мясные и рыбные блюда не чаще 2 раз в неделю в отварном виде.

Правила:

- 1.**Все продукты** отвариваются,протираются или готовятся на пару.
- 2..**Режим питания:** 5-6 раз в сутки
- 3..**Энергитическая ценность:** 2500 ккал: Белков: 90 гр,Жиров 70 Углеводов 300 гр
- 5.**Масса суточного рациона:** 3 кг
- 6.**Температура пищи:** горячих блюд – 57-62 С,
- 7.**Кол-во жидкости** 2,5 литра
- 8.**Поваренной соли** исключить максимально 5 гр

Перечень рекомендуемых блюд:

Супы: молочные, фруктовые, овощные(исключаются супы из щавеля,бобов,гороха)

Хлеб и хлебобулочные изделия: хлеб пшеничный вчерашней выпечки,ограничить изделия из слоенного и сдобного теста.

Мясные и рыбные блюда : нежирные сорта, рыбы, мяса, птицы без сухожилий, фасций и кожи,(говядина, кролик, курица ,судак, окунь, треска) в основном **отварные.**

Блюда и гарниры из овощей: отварная вермишель , мелко нарубленные макароны, протертые паровые пудинги.,

картофель, мокровь, свекла, кабачки, тыква в виде пюре, паровые пудинги без корочки.

Молоко, молочные продукты блюда из них: молоко цельное, сливки, твороженное паровое суфле, творог, некислая сметана

Блюда из яиц: яйцо в любой кулинарной обработке (не более 1 в день)

Жиры: масло сливочное, топленое, растительное масло.

Крупы: любые в умеренном количестве.

Фрукты, ягоды, сладости: Фрукты и ягоды сладких сортов. Сладкие ягодные соки пополам с водой. Пастила, зефир, мармелад без ароматических эссенций, мед, джемы, кисели молочные, крема.

Соусы и пряности: На овощном отваре, томатный, сметанный, молочный, лимонная кислота, ванилин, корица.

Холодные закуски: икра кабачковая, баклажанная, салаты из свежих овощей, винегреты.

Напитки: отвар шиповника, некрепкий чай с молоком или сливками, соки, минеральную воду, морсы.

Уровень пуринов в 100 гр пищевых продуктов		
Высокий (150-1000мг)	Умеренный (50-150мг)	Низкий (0-15)
Цыплята	Мясо, рыба	Молоко
Телятина	Мозги	Сыр
Печень	Шпик свиной	Яйца
Почки	Мидии, крабы	Икра рыб
Семенники	Фасоль	Хлеб
Язык	Горох	Крупы
Мясные экстракты	Соя	Орехи
Мясные бульоны	Цветная капуста	Мед
Сельдь	Шпинат	Овощи
Сардины	Щавель	Фрукты
Анчоусы	Грибы	
Шпроты		
Копченности		