

диета при камнях в почках

Можно

супы (вегетарианский) — борщ, щи, овощные, картофельные с добавлением круп, молочные, холодные (окрошка, свекольник, фруктовые).

мясо, птица, рыба — нежирные виды, жарить, тушить, запекать только после отваривания.

молочные продукты — молоко, кисломолочные напитки, творог, сметана, сыр

яйца — не более одного в день, в любом виде

крупы — любые, но в умеренном количестве

овощи — много, как сырые так и варёные

закуски — из свежих и квашенных овощей, из фруктов, винегреты, икру овощную, кабачковую, баклажанную

фрукты, ягоды — в большом количестве, сухофрукты

сладости — конфеты, но не шоколадные, варенье, мармелад, пастилу, зефир

напитки — чай с лимоном, чай с молоком, некрепкий кофе с молоком, отвар шиповника, отвар пшеничных отрубей, соки фруктов, ягод, овощей, морсы, квас, кампоты

жиры — сливочное, топленое и растительное масло

Можно, но умеренно

Соления и любые маринованные продукты, укроп, петрушку, кинзу, базилик, мёд

Категорически нельзя

Мясные, рыбные и грибные бульоны, щавель, шпинат, бобовые, печень, почки, язык, мозги, копчёности, колбасы, солёную рыбу и икру, консервы, солёные и острые сыры, грибы, цветную капусту, шоколад, малину, клюкву, перец, хрен, горчицу, какао, крепкий чай и кофе, маргарин