

Соусы и пряности: неострые соусы на овощном отваре, томат-пюре, с кореньями, молочные.

Закуски в виде салатов, винегретов, заливной нежирной рыбы.

Напитки: чай, чай с молоком, кофе некрепкий, томатный сок, фруктово-ягодные соки из кислых сортов ягод, фруктов. Всего жидкости (вместе с супом, молоком, простоквашей, компотом, напитками) 5-6 стаканов в день.

Жиры: сливочное, растительное масло всего 30 г на день.

Запрещаются: конфеты, шоколад, кондитерские изделия, сдоба, варенье, мед, мороженое и др.; бараний и свиной жир; острые, пряные, копченые и соленые закуски и блюда, перец, горчица; алкогольные напитки; виноград, бананы, изюм.

Примерный набор продуктов на день

Масло сливочное 10 г

Масло растительное 20 г

Молоко 200 г

Творог 50 г

Мясо 100 г

Рыба 100 г

Простокваша, кефир 200 г

Сметана 20 г

Яйца 1 шт

Яблоки 200 г

Картофель 200 г

Морковь 75 г

Капуста 250 г

Помидоры 20 г

Зелень прочая 25 г

Крупа овсяная 50 г

Хлеб ржаной, отрубной или цельнозерновой 200 г

Примерное меню на один день:

Завтрак

Мясо отварное - 50 г с гречневой кашей (200 г). Салат из свеклы и яблок - 150г. Чай с молоком — 200 мл.

Второй завтрак

Яблоко свежее

Обед

Борщ вегетарианский со сметаной ½ тарелки - 250г. Бефстроганов из отварного мяса (50г) с тушеной капустой (100г). Мусс яблочный с подсластителем — 200 мл.

Полдник

Отвар шиповника — 200 мл

Ужин

Шницель капустный без соли — 150г. Лапшевник с творогом - 150г. Чай — 200г.

На ночь

Кефир— 200 мл.

На весь день: Хлеб ржаной, отрубной или цельнозерновой - 200г.