

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ И НЕРЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ТЕХ, У КОГО ДАВНО УДАЛЕН ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ

РАЗРЕШЁННЫЕ ПРОДУКТЫ	ЗАПРЕЩЁННЫЕ ПРОДУКТЫ
Хлебные изделия	
Пшеничный хлеб из муки 1-го и 2-го сорта, ржаной хлеб из сеяной и обдирной муки вчерашней выпечки или подсушенный, несдобное печенье.	Свежий хлеб, слоёное и сдобное тесто, жареные пирожки.
Молоко и молочные продукты	
Нежирное молоко, свежая простокваша, кефир, творог (полужирный или нежирный) до 200 г в день. В небольшом количестве разрешается неострый, нежирный сыр.	Молоко 6%-ной жирности, сливки, ряженка, сметана, жирный творог, солёный, жирный сыр.
Супы	
Вегетарианские супы с протёртыми овощами, супы-пюре и кремы, молочные супы пополам с водой. Допускаются первые блюда с хорошо разваренной крупой (рис, овсяная крупа) и мелко шинкованным картофелем, морковью, тыквой.	Мясные, рыбные и грибные бульоны, окрошка, солёные щи. ●
Мясо и мясные блюда	
Нежирные сорта мяса без сухожилий и фасций, например, говядина, телятина, кролик, курица, индейка. Из мяса обязательно удаляются сухожилия и жир, а птица употребляется без кожи. Рекомендуется готовить котлеты на пару из нежирного фарша.	Жирные сорта мяса, утка, гусь, печень, почки, мозги, копчёности, большинство колбас и все мясные консервы.
Рыба и рыбные блюда	
Нежирные сорта рыбы – отварная, паровая или в виде котлет.	Жирные сорта рыбы, копчёную и солёную рыбы, рыбные консервы.
Крупы и макаронные изделия	
Рисовая, гречневая, овсяная крупа приготовленная в виде каши на молоке пополам с водой с хорошо разваренной крупой. Также допускаются отварные макаронные изделия. ○	
Овощи	
Картофель, морковь, свекла, цветная капуста, зелень. Овощи готовят протёртые, в отварном, паровом виде (пюре, суфле и др.) и сырые.	Шпинат, щавель, редис, редька, зелёный лук, чеснок, грибы, все бобовые, маринованные овощи.
Яйца и блюда из яиц	
Белковые паровые и запечённые омлеты. При приготовлении омлета рекомендуют использовать ½-1 желток и 1-2 белков.	Яйца сваренные вкрутую и жареные. При желчекаменной болезни – до ½ желтка в день в блюда.
Жиры	
Сливочное масло в ограниченном количестве (в чистом виде 10-20 г в день). При переносимости в блюда можно включать свежие рафинированные растительные масла (20-30 г в день).	Свиное, говяжье, баранье сало, кулинарные жиры.
Закуски	
Салаты из свежих овощей с растительным маслом, фруктовые салаты, винегреты, кабачковая икра, заливная рыба (после отваривания), вымоченная, нежирная сельдь, фаршированная рыба, салаты из морепродуктов, отварной рыбы и мяса, докторская, молочная, диетическая колбаса, нежирная ветчина, неострый, нежирный сыр. ✕	Острые и жирные закуски, икра, копчёности, консервы.
Ягоды и фрукты	
Спелые, мягкие, сладкие фрукты и ягоды (кроме кислых сортов) в сыром натуральном или протёртом виде, запечённые, варёные. Также готовят кисели, желе, муссы. Сухофрукты употребляют протёртые.	Кислые сорта фруктов и ягод.
Сладости	
Сахар, мёд, варенье, мармелад (до 70 г в день), молочные и фруктовые кисели.	Шоколад и изделия из шоколада, кремовые изделия, мороженое, пирожные, торты.
Напитки	
Некрепкий чай с лимоном, молоком, некрепкий кофе с молоком, сладкие фруктово-ягодные соки, компот, отвар шиповника. ●	Чёрный кофе, какао, холодные напитки. ●

☎ +7 (4742) 545-246

✉ callcenter@zdorovie48.ru

📍 Липецк, ул. Октябрьская д. 61

📍 Липецк, ул. Советская, 66

🌐 <https://zn48.ru>

📺 youtube.com/@Zdorovie_nacii

📌 vk.com/zdorovie_nacii48

📌 t.me/zdorovie48

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА**