

ДИЕТА №8

Показания: ожирение как основное заболевание или при наличии сопутствующих болезней, не требующих специального питания.

Технология приготовления:

блюда готовят вареные, тушеные, запеченные.

Желательна замена сахара на его заменители (ксилит, сорбит, сластилин).

Температура пищи обычная. Прием пищи 5-6 раз в сутки.

Соль ограничить до 5-6 г в сутки.

Рекомендуются:

Хлеб и мучные изделия — ржаной и пшеничный хлеб из муки грубого помола, белково-пшеничный и белково-отрубяной хлеб 100-150 г в день.

Супы — до 250 г на прием 2-3 раза в неделю, овощные или крупяные на обезжиренном мясном, рыбном бульонах.

Мясо и птица — низкой упитанности говядина, телятина, куры, кролик, индейка до 150 г в день.

Рыба — нежирные сорта, до 150 г в сутки.

Молоко — до 200 г в день.

Молочные продукты — кисломолочные напитки до 200 г при пониженной жирности. Творог нежирный 100-200 г в день.

Яйца — 1-2 шт. в день, вкрутую, в омлетах.

Крупы — ограничено с добавлением в супы, рассыпчатые каши за счет уменьшения хлеба из гречневой, перловой, ячневой круп.

Овощи — больше в сыром виде, предпочтительны все сорта капусты, свежие огурцы, редис, салат, кабачки, тыква, томаты, репа, морковь.

Закуски — салаты из сырых и квашеных (после промывания) овощей, винегреты, с добавлением отварных мяса и рыбы. Заливные из рыбы и мяса. Нежирная ветчина. Фрукты, ягоды - кисло-сладких сортов в сыром или вареном виде, несладкие компоты.

Напитки — черный кофе, кофе с молоком, чай, несладкие соки.

Жиры — сливочное масло — до 15 г в сутки, растительные масла в блюда. За сутки употреблять 1-1,2 л свободной жидкости.