

Стол № 12

Показания: функциональные заболевания нервной системы.

Режим питания: 5 раз в день.

Срок назначения: 2-3 месяца.

Продукты:

#	Рекомендовано	Исключить
Хлеб и выпечка	Хлеб диетический, вчерашний или подсушенный Несдобные бисквит и печенье	
Первые блюда	Овощные (щи, борщ, свекольник), вегетарианские с картофелем и крупой, фруктовые, молочные	Мясные, рыбные, грибные бульоны
Мясо	Нежирное мясо в отварном виде (телятина, говядина, крольчатина, индюшатина) Язык Печень	Жирные сорта мяса
Рыба	Нежирная (окунь, щука, треска) Морепродукты	
Крупы и каши	Любые крупы Бобовые	
Молочные продукты	Молоко, творог, кефир, сметана, нежирный сыр	
Овощи и зелень	Любые, кроме запрещенных	Щавель, редька, чеснок и репчатый лук, редис
Фрукты	Сухофрукты и свежие фрукты	
Сладости	Мед, конфеты без шоколада	Шоколад в любом виде
Напитки	Травяные чаи, отвар из плодов шиповника, соки из овощей и фруктов	Крепкий черный чай, кофе, какао Алкоголь
Яйца	Только всмятку, не более двух в день	
Соусы и специи	Томатный, луковый (из вываренного лука), сметанный, на овощных отварах	Острые соусы, горчица, хрен, перец
Жиры и масла	Масло растительное, топленое сливочное	Животные жиры Сало
Другое		Жирные, острые и жареные блюда Копчености

Особенности питания:

Желательно чаще употреблять язык, печень, бобовые, молочные продукты. Блюда подаются в любом виде, кроме жареных.

Источник: <https://prokishechnik.info/profilaktika/pitanie/lechebnye-stoly-1-15.html>