

Стол № 15

Показан при заболеваниях, при которых нет необходимости в лечебных диетах. Этот рацион является физиологически полноценным, при этом исключаются острые и трудноперевариваемые продукты. В сутки следует потреблять 90 г белков, 100 г жиров и 400 г углеводов.

Можно есть практически все продукты, кроме жирной птицы и мяса, горчицы, перца и тугоплавких жиров животного происхождения.

Показания: заболевания, не требующие специальной диеты.

Режим питания: 4 раза в день.

Срок назначения: неограниченный.

Продукты:

#	Рекомендовано	Исключить
Хлеб и выпечка	Хлеб пшеничный и ржаной, мучные изделия.	
Первые блюда	Борщи, щи, свекольник, рассольник. Молочные. Овощные и крупяные супы на мясном, рыбном бульонах, отваре грибов и овощей. Фруктовые.	
Мясо и рыба	Мясные и рыбные блюда различного кулинарного приготовления. Сосиски, сардельки, вареные колбасы.	Жирные сорта мяса, утку, гуся
Крупы и каши	Любые крупы. Макароны. Бобовые.	
Молочные продукты	Любые	
Овощи, зелень, фрукты	Овощи и фрукты в сыром виде и после тепловой обработки. Зелень.	
Сладости	Любые	
Напитки	Фруктовые и овощные соки, отвар шиповника и пшеничных отрубей. Чай, кофе, какао.	
Яйца	Яйца в отварном виде и в блюдах	
Соусы и специи	Любые неострые	Перец, горчица
Жиры и масла	Масло сливочное, коровье топленое, растительные масла. Маргарины – ограничено.	Тугоплавкие животные жиры

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