

# ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

## Хлеб и мучные изделия



### РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

Пшеничный хлеб из муки 1 и 2 сорта, ржаной – из сеяной и обдирной муки вчерашней выпечки. Выпечные несдобные изделия с вареным мясом, рыбой, творогом, яблоками. Сухое печенье.

### ИСКЛЮЧАЮТСЯ:

Очень свежий хлеб, слоеное и сдобное тесто, жареные пирожки.

## Молочные продукты



### РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

Молоко, кефир, ацидофилин, простокваша, сметана – как приправа к блюдам, полужирный и нежирный творог и блюда из него (запеканки, ленивые вареники, пудинги и др.). Сыр нежирный.

### ИСКЛЮЧАЮТСЯ:

Молочные продукты высокой жирности.

## Фрукты и сладости



### РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

Различные ягоды и фрукты (кроме кислых) в сыром виде, варенье, запеченые. Сухофрукты, компот, кисели, мармелад, не шоколадные конфеты, мед, варенье.

### ИСКЛЮЧАЮТСЯ:

Кислые фрукты и ягоды, клюква, мороженое, шоколад, пирожные.

## Супы



### РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

Овощные, крупяные на овощном отваре, молочные с макаронными изделиями, борщи и щи вегетарианские. Муку и овощи для заправки не поджаривают.

### ИСКЛЮЧАЮТСЯ:

Мясные, рыбные и грибные бульоны, окрошка, зеленые щи.

## Яйца



### РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

Запеченый белковый омлет. До 1 белка в день в блюда. При переносимости – яйцо всмятку в виде омлета.

### ИСКЛЮЧАЮТСЯ:

Яйца вкрутую, жареные.

## Соусы и пряности



### РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

Сметанные, овощные, сладкие фруктовые подливки. Муку не пассеруют. Укроп, петрушка, ванилин, корица.

### ИСКЛЮЧАЮТСЯ:

Горчица, хрен, перец.

## Мясо и птица



### РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

Нежирное и обезжиренное, без фасций и сухожилий, птица без кожи. Говядина, молодая нежирная баранина, постная свинина, кролик, курица, индейка – отварные, запеченые после отваривания. Голубцы, плов с отварным мясом, сосиски молочные.

### ИСКЛЮЧАЮТСЯ:

Жирные виды мяса, утка, гусь, копчености, колбасы, консервы, печень, почки, мозги.

## Крупы



### РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

Любые блюда из разных круп, особенно гречневой и овсяной. Плов с сухофруктами и морковью, пудинги с морковью и творогом, крупеник. Отварные макаронные изделия.

### ИСКЛЮЧАЮТСЯ:

Бобовые.

## Напитки



### РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

Чай, кофе с молоком, фруктовые, ягодные и овощные соки, отвары шиповника и пшеничных отрубей.

### ИСКЛЮЧАЮТСЯ:

Черный кофе, какао, холодные напитки. Все алкогольные напитки.

## Рыба



### РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

Нежирная, отварная, запеченая после отваривания; куском в виде кнелей, фрикаделек, суфле.

### ИСКЛЮЧАЮТСЯ:

Жирные сорта рыбы (севрюга, осетрина, белуга, сом), соленая и копченая рыба, консервы, икра.

## Овощи



### РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

Различные в сыром, в отварном и тушеном виде, салаты, гарниры, самостоятельные блюда. Нежирная капуста, лук после отваривания, пюре из зеленого горошка.

### ИСКЛЮЧАЮТСЯ:

Шпинат, щавель, редис, лук зеленый, чеснок, грибы, маринованные овощи.

## Жиры



### РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

Масло сливочное в натуральном виде в блюда, растительные рафинированные масла.

### ИСКЛЮЧАЮТСЯ:

Свиное, говяжье сало, кулинарные жиры.

БУЗ УР «РЕСПУБЛИКАНСКАЯ БОЛЬНИЦА  
МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ»

КИЗНЕР

8 (34154) 3-14-71, 3-18-10, 3-16-55  
8 (904)835-94-67 (Удмуртия)  
8 (909)308-16-26 (Татарстан)

427710, Удмуртия, п. Кизнер, ул. Советская, 7а.

e-mail: [admin@rbvl.ru](mailto:admin@rbvl.ru)