

<b>Таблица продуктов</b>	<b>Можно</b>	<b>Нельзя</b>
<b>Супы</b>	Вегетарианские супы, например, свекольник, постные щи, молочные и фруктовые супы.	Мясные, рыбные и грибные бульоны, добавление бобовых
<b>Хлеб и выпечка</b>	Хлеб из муки 1 и 2 сорта, диетическая выпечка, сухие печенья и бисквиты	Блины, оладьи, свежая выпечка, сдоба, изделия из слоеного теста
<b>Мясо, птица, рыба</b>	Нежирные сорта рыбы, птицы и мяса, докторскую колбасу и сосиски с ограничением	Жирные сорта мяса, субпродукты, любые колбасы, кроме докторской, копчености, консервы, рыбную икру, соленую и копченую рыбу
<b>Молоко</b>	Молоко, кисломолочные напитки, творог и продукты из него, нежирный сыр, сметана и сливки - с ограничением	Жирные, острые и соленые сыры
<b>Яйца</b>	1 яйцо в день	Яйца вкрутую или яичницу
<b>Крупы</b>	Практически любые крупы, как на воде так и на молоке, макаронные изделия	Бобовые
<b>Овощи</b>	Употреблять отварные, тушеные или запеченные. Сырые – реже.	Все соленья, маринованные консервы и квашеные овощи, а также шпинат, редьку, редис, щавель, чеснок, репчатый лук и грибы
<b>Сладости</b>	Мед, варенье, джемы, желе, пастила, зефир	Шоколад и кремовые изделия
<b>Напитки</b>	Некрепкий чай и кофейные напитки, соки из фруктов и овощей, отвары и морсы	Кофе, какао, виноградный сок