

Таблица продуктов	Можно	Нельзя
Супы	Самые разные супы, главное, чтобы блюдо было сварено на овощном, или на некрепком рыбном или мясном бульоне. Можно варить фруктовые супы или добавлять в них перловую крупу.	Наваристые, крепкие, жирные бульоны
Выпечка и хлеб	Едим хлеб из муки второго или третьего сорта, лучше всего – подсушенный или вчерашний. Крекеры, сухое печенье, сухой бисквит. Изделия с ягодами и фруктами – в ограниченном количестве.	Изделия из слоеного и сдобного теста, белый хлеб из муки высшего сорта.
Мясо и птица	Выбирая мясо, нужно выбирать нежирные сорта, предпочтительнее всего – телятина. Из птицы – белое мясо курицы и индейки. Также можно молочные сосиски.	Жирные сорта мяса, гусь, утка, копченые изделия, консервы.
Рыба	Можно употреблять «тощую» рыбу (нежирные сорта), например, минтай или треску. Разрешены морепродукты.	Жирные сорта, копченую или соленую рыбу, консервы, пресервы
Молочные продукты	Молоко можно добавлять в блюда или напитки, то же касается сливок или сметаны. Можно творог, неострый сыр. Кисломолочные напитки при составлении рациона приветствуются.	Жирный творог, острый, копченый сыр
Яйца	Яйца в омлете, приготовленных на пару и,	Яичница, яйца вкрутую

	лучше всего, белковых. Можно также яйца всмятку, и добавление этого продукта в блюда.	
Крупы и бобовые	Использование круп. Готовить из них можно каши или крупеники на воде, а уже потом добавлять в тарелку молоко.	Рис, манку, сарго, все бобовые
Овощи	Огурцы, помидоры, свекла, морковь, белокочанная и цветная капуста, зеленый горошек, тыква, кабачки – все это можно.	Лук, чеснок, редька, редис, репа, грибы
Фрукты и ягоды	Употребление фруктов и ягод практически не ограничено, главное, чтобы они были свежие и спелые.	Чернику, айву, хурму
Сладости	Полакомиться можно мармеладом, медом, вареньем, джемом, зефиром, молочной карамелью, пастилой.	Шоколад, изделия с жирным кремом
Соусы и приправы	Белый или сметанный соус, укроп, петрушка, лавровый лист	Майонез и соусы на основе него, хрен, горчицу, перец
Напитки	Заменители чая и кофе, соки из фруктов и овощей, компоты, отвары	какао, крепкий чай, натуральный кофе