

Стол №15

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:

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 — ограниченно	Тугоплавкие животные жиры