

ДИЕТА «СТОЛ №8»

Показания*

- Избыточный вес и различная степень ожирения.

Правила приготовления

Блюда готовят вареные, тушеные, запеченные. Жареные, протертые и рубленые изделия нежелательны. Используют заменители сахара для сладких блюд и напитков. Температура поданных блюд обычная.

Рекомендуемый рацион

Хлебные изделия: ржаной и пшеничный хлеб из муки грубого помола, белково-пшеничный и белково-отрубной хлеб в количестве 100-150 г в день.

Крупы и макаронные изделия: рассыпчатые каши из гречневой, перловой, ячневой крупы за счёт уменьшения хлеба.

Молоко и молочные продукты: молоко и кисломолочные продукты только пониженной жирности. Сметана добавляется в блюда. Творог нежирный и 5%-ной жирности (100-200 г в день). Нежирные сорта сыра.

Супы: первые блюда из разных овощей с небольшим добавлением картофеля или крупы, щи, борщ, окрошка, свекольник. Два-три раза в неделю допустимо есть супы на слабом обезжиренном мясном или рыбном бульонах с овощами, фрикадельками.

Мясо и мясные блюда: нежирная говядина, телятина, кролик, куры, индейка. В строго ограниченном количестве – нежирная отварная или тушеная свинина и баранина, говяжий студень и сардельки.

Рыба и рыбные блюда: нежирные сорта отварной или запеченной рыбы до 150-200 г в день, морепродукты.

Овощи: капуста, свежие огурцы, редис, салат, кабачки, тыква, томаты, репа.

Яйца и блюда из яиц: яйца вкрутую, белковые омлеты, омлеты с овощами не более 1-2 штук в день.

Закуски: салаты из сырых и квашеных овощей, винегреты, салаты овощные с отварным мясом и рыбой, морепродуктами, заливное из рыбы или мяса, нежирная ветчина, томатный, красный, белый с овощами, слабый грибной соусы, уксус.

Ягоды и фрукты: ягоды и фрукты кисло-сладких сортов. Они должны быть сырые и варёные. Можно пить несладкие компоты. Сладости: желе и муссы на метилцеллюлозе, ксилите, сорбите.

Напитки: чай, чёрный кофе и кофе с молоком, малосладкие соки всех видов: фруктовые, ягодные, овощные.

Продукты и блюда, которые необходимо исключить

Хлебные изделия: хлеб и мучные изделия из пшеничной муки высшего и 1-го сорта, сдобного и слоёного теста.

Крупы и макаронные изделия: рис, манная, овсяная крупа, макаронные изделия, бобовые.

Молоко и молочные продукты: жирный творог, сладкие сырники, сливки, сладкие йогурты, ряженка, топлёное молоко, жирные и солёные сыры.

Супы: молочные, картофельные, крупяные, бобовые супы и супы с макаронными изделиями.

Мясо и мясные блюда: мясо и птица жирных сортов: гусь, утка, ветчина, сосиски, варёные и копчёные колбасы, мясные консервы.

Рыба и рыбные блюда: жирные сорта рыбы, солёная, копченая рыбы, рыбные консервы в масле, икра.

Овощи: жареный картофель, свекла, зелёный горошек, морковь, брюква, а также солёные и маринованные овощи.

Яйца и блюда из яиц: жареные яйца.

Закуски: жирные и острые закуски, жирные и острые соусы, майонез, все пряности.

Ягоды и фрукты: виноград, изюм, бананы, инжир, финики, очень сладкие сорта других плодов.

Сладости: сахар, кондитерские изделия, варенье, мёд, мороженое, кисели.

Напитки: виноградный и другие сладкие соки, какао.

Примерное меню диеты №8 на неделю

Понедельник

1 завтрак: несладкое овсяное печенье, кофе без сахара, одно яблоко.

2 завтрак: стакан натурального томатного сока.

Обед: суп с брокколи, сладким перцем и курицей, цельнозерновой хлеб.

Полдник: морская капуста, чай.

Ужин: один запеченный картофель, одно вареное яйцо, томаты, стакан ягодного морса.

Вторник

1 завтрак: рассыпчатая гречневая крупа, помидоры, кофе или чай.

2 завтрак: стакан кефира, немного орехов.

Обед: винегрет без картофеля, диетические хлебцы, цитрусовый сок.

Полдник: салат из огурцов и зелени.

Ужин: паровые котлеты, легкий салат, отвар ромашки или шиповника.

Среда

1 завтрак: фруктовый салат с льняными семечками, кофе или чай.

2 завтрак: «пустой» йогурт или творог.

Обед: рассольник или зеленый борщ, кусочек ржаного хлеба.

Полдник: кусочек твердого сыра, чай или травяной отвар.

Ужин: заливное из телятины или говядины, натуральный сок.

Четверг

1 завтрак: отварное яйцо, салат из огурца, томатов и зелени, горячий напиток.

2 завтрак: один апельсин или грейпфрут.

Обед: суп с куриными фрикадельками и овощами.

Полдник: горсть орехов, чай.

Ужин: вегетарианские голубцы, немного сметаны, свежесжатый сок.

Пятница

1 завтрак: овсяные хлопья на воде, один тост с творогом и зеленью, чай.

2 завтрак: два запеченных яблока, отвар шиповника.

Обед: крем-суп из брокколи и картофеля.

Полдник: ягодное желе, чай с молоком.

Ужин: капуста тушеная с морковью и черносливом, стакан простокваши.

Суббота

1 завтрак: пшенная каша, одна груша или яблоко, кофе.

2 завтрак: сухарики из ржаного хлеба, стакан молока.

Обед: рыбный суп, кусочек черного хлеба.

Полдник: стакан простокваши.

Ужин: рагу из кабачка, томата и баклажана, отдельно несколько кусочков моцареллы.

Воскресенье

1 завтрак: яичница на пару, салат из салатного перца и сельдерея.

2 завтрак: курага, отвар шиповника.

Обед: вегетарианский борщ, отдельно кусочек отварной телятины.

Полдник: микс из салатных листьев, грейпфрута и кунжутных семян.

Ужин: карп на гриле или в духовке, салат из сельдерея и огурца.

Важно! Медицинская диета «Стол №8» назначается исключительно лечащим врачом, на основании истории заболевания и проведенных исследований.