

## Что можно и что нельзя при диете «9 стол»

Что можно кушать при диете номер 9 и какие блюда исключены из рациона:

Таблица «Что можно и что нельзя»		
Продукты и блюда	Что можно	Что нельзя
Супы	Из разных овощей, щи, борщ, свекольник, окрошка мясная и овощная, слабые нежирные мясные, рыбные и грибные бульоны с овощами, разрешенной крупой, картофелем, фрикадельками.	Крепкие, жирные бульоны, молочные с манной крупой, рисом, лапшой.
Хлеб и мучные изделия	Ржаной, белково-отрубной, белково-пшеничный, пшеничный из муки 2-го сорта хлеб, в среднем 300 г в день. Несдобные мучные изделия за счет уменьшения количества хлеба.	Изделия из сдобного и слоеного теста.
Мясо и птица	Нежирные говядина, телятина, обрезная и мясная, свинина, баранина, кролик, куры, индейки в отварном, тушеном и жареном после отваривания виде, рубленые и куском. Сосиски русские, колбаса диетическая. Язык отварной. Печень — ограниченно.	Жирные сорта, утку, гуся, копчености, большинство колбас, консервы.
Рыба	Нежирные виды, отварная, запеченная, иногда жареная. Рыбные консервы в собственном соку и томате.	Жирные виды и сорта рыб, соленую, консервы в масле, икру.
Молочные продукты	Молоко и кисломолочные напитки, творог полужирный и нежирный и блюда из него. Сметана — ограниченно. Несолёный, нежирный сыр.	Солёные сыры, сладкие творожные сырки, сливки.
Яйца	До 1-1, 5 в день, всмятку, белковые омлеты. Желтки ограничивают.	-
Крупы	Ограниченно в пределах норм углеводов. Каши из гречневой, ячневой, пшенной, перловой, овсяной	Исключают или резко ограничивают рис, манную крупу и

Таблица «Что можно и что нельзя»

Продукты и блюда	Что можно	Что нельзя
	крупы; бобовые.	макаронные изделия.
Овощи	Картофель с учетом нормы углеводов. Углеводы учитывают также в моркови, свекле, зеленом горошке. Предпочтительны овощи, содержащие менее 5 % углеводов (капуста, кабачки, тыква, салат, огурцы, томаты, баклажаны). Овощи сырые, вареные, запеченные, тушеные, реже — жареные.	Соленые и маринованные.
Закуски	Винегреты, салаты из свежих овощей, икра овощная, кабачковая, вымоченная сельдь, мясо, рыба заливная, салаты из морепродуктов, нежирный говяжий студень, сыр несоленый.	-
Плоды, сладкие блюда, сладости	Свежие фрукты и ягоды кисло-сладких сортов в любом виде. Желе, самбуки, муссы, компоты, конфеты на ксилите, сорбите или сахарине; ограниченно — мед.	Виноград, изюм, бананы, инжир, финики, сахар, варенье, конфеты, мороженое.
Соусы и пряности	Нежирные на слабых мясных, рыбных, грибных бульонах, овощном отваре, томатный. Перец, хрен, горчица — ограниченно.	Жирные, острые и соленые соусы.
Напитки	Чай, кофе с молоком, соки из овощей, малосладких фруктов и ягод, отвар шиповника.	Виноградный и другие сладкие соки, лимонады на сахаре.
Жиры	Несоленое сливочное и топленое масла. Растительные масла — в блюда.	Мясные и кулинарные жиры.