



Диета №5-это разновидность лечебной диеты, которая ориентирована на людей, желающих подлечить желчный пузырь и печень. Но как и любая диета, она будет влиять на состояние твоего веса, при этом одновременно оздоравливающе действуя твой организм.

В диете №5 предусмотрено употребление нормального количества углеводов и белков, но ограничено употребление насыщенных жиров и холестерина. Кроме этого она исключает употребление рыбных, мясных и грибных бульонов. Вместо них в рацион входит овощной бульон. При диете №5 можно употреблять только отваренные продукты, которые приготовлены на пару, а вот жареные блюда в меню отсутствуют.

При такой диете пищу необходимо употреблять 5 раз в день, желательно в измельченном виде.

Итак при таком питании можно употреблять: овощные суры с различными крупами, а также фруктовые и молочные, при этом их желательно измельчать в пюре.

Также допускается нежирное мясо(ветчина, говядина, язык), курица, из рыбы: лещ, судак, треска, хек, черная икра)- все они должны быть приготовлены на пару. Мясо и рыбу после отваривания можно запечь. Молочные продукты можно употреблять, но не более 200г в день. В меню также могут входить творожные блюда, каши, овощи.