

## **Диета при пониженной кислотности**

### **Запрещенные продукты:**

- свежее испеченный хлеб и сдоба;
- жирное и/или жилистое мясо, сало, консервы, копчености;
- жирные виды рыб, копченые, вяленые, консервированные морепродукты;
- сваренные вкрутую яйца;
- грибы, чеснок, лук;
- овощи и фрукты с грубыми волокнами, семенами и плотной кожурой;
- бобовые (чечевица, фасоль, бобы, горох), цельнозерновые крупы;
- молоко, сливки, мороженое;
- острые и жирные соусы, специи, хрен, горчица, перец;
- напитки с газом, сок из винограда, растворимый кофе;
- перловая, пшенная, ячневая, кукурузная крупы.

### **Разрешенные продукты:**

- хлеб белый черствый (вчерашний) или подсушенный, сухари, сухое печенье;
- нежирная рыба и другие морепродукты, постное мясо (варка, тушение, запекание);
- разваренная, тушеная капуста;
- яйца всмятку, омлеты;
- кисломолочные продукты, сливочное и растительное масло;
- каши, крупы (гречневая, рис, овсянка), макаронные изделия;
- овощи (отварные или тушеные): морковь, картофель, цветная капуста, кабачки, тыква, свекла;
- спелые томаты;
- сладости: зефир, джем, пастила, варенье, мармелад;
- напитки: кисели и компоты из протертых фруктов, ягод или сухофруктов, чай, натуральный кофе, какао;
- пряности: лавровый лист, корица, ваниль.