

Продукты, которые можно есть при панкреатите:

- хлеб и булки из пшеничной муки слегка подсушенные (I и II сорта), сухари;
- супы овощные, но без белокочанной капусты, крупяные, но без пшена, или вермишелевые (в качестве заправки можно добавить 5-10 грамм сливочного масла или сметаны);
- нежирные сорта мяса (индейка, кролик, курица, говядина) в виде паровых котлет, суфле, тефтелей или отваренные цельным куском;
- нежирные сорта рыбы (паровая, отваренная куском, запеченная);
- паровой омлет из 1-2 яиц;
- некислый домашний творог, неострые сорта сыра, свежий кефир, молоко только в составе других блюд;
- несоленое сливочное масло не более 30 грамм, растительное (рафинированное подсолнечное, оливковое) до 15 грамм;
- различные виды крупяных каш (манная, гречневая, рисовая, овсяная, перловая), макаронные изделия;
- овощи и зелень, которые содержат мало клетчатки (картошка, морковь, цветная капуста, кабачки, тыква), в отварном или запеченном виде;
- из фруктов можно употреблять несладкие яблоки и груши, запеченные или в виде пюре;
- компот, желе, кисель (из перетертых фруктов, на сорбите);
- некрепкий чай с молоком, зеленый чай, фруктово-ягодные соки без сахара, отвар шиповника или пшеничных отрубей.