

## Замедляют

## Не влияют

## Усиливают

Рисовая, манная, овсяная (быстрого приготовления) каша;

Отварное мясо без жира и кожи (курица, индейка, кролик); Паровые котлеты, тефтели, суфле;

Овощи: свекла (особенно вареная, с маслом), тыква, кабачки, патиссоны, морковь (особенно сырая или свежавыжатый сок), капуста (белокочанная, брокколи, цветная), квашеная капуста, огурцы;

Мучное и выпечка: белый хлеб, сухари из белого хлеба, печенье, макаронные изделия из мягких сортов пшеницы;

Отварная нежирная рыба (треска, минтай, судак);

Фрукты и сухофрукты: чернослив, курага, инжир, киви, сливы, персики, абрикосы, яблоки (в сыром виде, особенно с кожурой), спелые бананы;

Фрукты и ягоды: бананы (зеленые или незрелые), груши (особенно твердые сорта), айва, хурма (вяжущая), протертые печеные яблоки (но только в запеченном виде);

Яйца: всмятку, омлет (паровой или запеченный);

Напитки: кефир (только свежий — 1-2 дня), йогурт, простокваша, свежавыжатые соки с мякотью, минеральная вода с газом;

Напитки: крепкий черный чай, какао (на воде), кисель;

Молочные продукты: творог (5-9%), сыр (в небольших количествах);

Масла и жиры: любое растительное масло, рыбий жир;

## Замедляют

## Не влияют

## Усиливают

Картофельное пюре (на воде, без масла);

Напитки: некрепкий чай (черный или зеленый), компоты из сухофруктов (кроме чернослива), вода без газа.

Кисломолочные продукты (сметана, ряженка);

Творог (особенно некислый и обезжиренный).

Овощи и фрукты (обработанные): картофель отварной, в мундире, пюре со сливочным маслом или молоком, кабачковое или тыквенное пюре.

Отруби (пшеничные или овсяные);

Хлеб: подсушенный белый хлеб (сухарики), хлебцы (простые, без добавок вроде отрубей и семечек).

Гречневая каша (рассыпчатая, особенно с маслом);

Овсяная каша (грубые хлопья, которые требуют длительной варки)

Мед;

Холодные блюда (окрошка, свекольник, мороженое).