ЛЕЧЕБНАЯ ДИЕТА №5: ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО ОТ А ДО Я



Олег Здравин

Олег Здравин

Лечебная диета №5: полное руководство от А до Я

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73209538
ISBN 9785006910140

Аннотация

Перед вами – полное и практичное руководство по лечебной диете №5, признанному «золотому стандарту» питания при заболеваниях печени, желчного пузыря и поджелудочной железы. Эта книга – больше, чем просто сборник рецептов. Это подробная система, которая шаг за шагом проведет вас от понимания основных принципов до комфортной интеграции здоровых привычек в повседневную жизнь.Книга содержит готовые меню, десятки рецептов (супы, вторые блюда, соусы, десерты) и практичные приложения.

Содержание

Введение: Ваш путь к здоровому пищеварению 5
Глава 1: Азбука диеты №5. Основные правила от «А» до «Я» 9
Глава 2: Стол №5 и его вариации (5а, 5п, 5л/ж) 16
Глава 3: Продуктовая корзина: что можно, что нельзя 26
Конец ознакомительного фрагмента. 30

Лечебная диета №5: полное руководство от А до Я

Олег Здравин

© Олег Здравин, 2026

ISBN 978-5-0069-1014-0
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Имеются противопоказания. Перед применением требуется консультация специалиста (врача).

Введение: Ваш путь к здоровому пищеварению

Добро пожаловать на старт важного и осознанного пути – пути к здоровью вашей печени и желчевыводящей системы через питание. Если эта книга оказалась в ваших руках, скорее всего, вы или ваш близкий столкнулись с необходимостью пересмотреть свой рацион из-за диагноза, который звучит как приговор к пожизненным ограничениям. «Ничего жареного, жирного, острого» – стандартная фраза, после которой у многих опускаются руки, а мир кажется серым и безвкусным.

Но что, если мы посмотрим на это иначе?

Почему диета №5 – это не просто «ограничения», а система лечебного питания.

Диета №5, разработанная основателем клинической диетологии Мануилом Певзнером, – это не скучный список запретов. Это продуманная, научно обоснованная система восстановления. Ее можно сравнить с надежным навигатором, который помогает поврежденному органу – вашей печени, желчному пузырю или поджелудочной железе – вернуться на путь нормального функционирования. Это питание, которое:

Лечит, а не просто кормит. Каждый прием пищи по этим

правилам – это шаг к снижению воспаления, разгрузке и поддержке органов.

Дает отдых и ресурсы для восстановления. Щадящая обработка и грамотный подбор продуктов снимают лишнюю нагрузку, позволяя организму направить силы на самовосстановление.

Создает полезные привычки. Придерживаясь ее принципов, вы незаметно для себя формируете культуру осознанного и здорового питания, которая останется с вами на долгие годы.

Это не диета для быстрого похудения. Это терапия на тарелке, долгосрочная инвестиция в ваше качество жизни без боли, тяжести и дискомфорта.

Кому необходима эта диета: показания.

Эта система питания – золотой стандарт в гастроэнтерологии. Она назначается врачом при следующих состояниях вне фазы обострения:

Хронические гепатиты (невирусные и в стадии ремиссии вирусные).

Хронические холециститы (воспаление желчного пузыря), в том числе калькулезные (с камнями).

Желчнокаменная болезнь (ЖКБ) в стадии ремиссии.

Хронический панкреатит (воспаление поджелудочной железы) после стихания острого приступа.

Цирроз печени при сохраненной функции.

Состояние после удаления желчного пузыря (холецистэк-

томии) для адаптации пищеварения.

Функциональные нарушения работы печени и желчевыводящих путей.

Если ваш диагноз в этом списке, вы на правильном пути. Эта книга станет вашим детализированным путеводителем.

Основные цели и принципы: что мы меняем?

Все рекомендации диеты №5 преследуют три ключевые цели:

– Щажение печени: Максимальное снижение химической и механической нагрузки на главный «фильтр» организма.

– Нормализация желчеотделения: Создание условий для регулярного и мягкого оттока желчи, профилактика застоев и образования камней.

– Улучшение липидного и холестеринового обмена: Контроль уровня холестерина за счет правильных жиров и пищевых волокон.

Для их достижения система строится на простых, но эффективных принципах:

Дробность: 5—6 приемов пищи в день малыми порциями. Это заставляет желчь работать равномерно, без застоев.

Щадящая обработка: Преимущество отдается варке, приготовлению на пару, запеканию без корочки, тушению.

Температурный режим: Пища должна быть теплой (15—60° С). Холодные и горячие блюда под запретом, так как они спазмируют протоки.

Сбалансированный состав: Достаточное количество бел-

ка, ограничение тугоплавких жиров, предпочтение медленным углеводам.

Как пользоваться этой книгой.

Эта книга создана как многоуровневое руководство, где каждый найдет нужную информацию.

– Новичкам рекомендуем начать с Части 1, чтобы глубоко понять философию диеты, ее правила и вариации. Это основа, без которой все рецепты останутся просто рецептами.

– Для немедленного применения переходите к Части 2. Там вы найдете готовые меню, четкие списки продуктов и коллекцию вкусных рецептов, которые докажут, что лечебное питание может быть разнообразным и приятным.

– Когда возникнут вопросы («А можно ли мне это?», «А что делать в отпуске?»), обратитесь к Части 3. В ней собраны ответы на самые частые дилеммы и ситуации.

– Используйте Приложения как рабочие инструменты: распечатайте таблицы, ведите дневник, чтобы отслеживать связь питания и самочувствия.

Не стремитесь объять все сразу. Начните с малого – с понимания основных правил и приготовления одного-двух новых блюд. Ваш организм, уставший от перегрузок, скажет вам «спасибо».

Давайте откроем первую главу и сделаем первый шаг к здоровью, которое начинается с вашей тарелки.

Глава 1: Азбука диеты №5. Основные правила от «А» до «Я»

Лечебная диета №5 – это не просто список продуктов. Это стройная система, в которой каждый принцип логически вытекает из главной цели: создать максимально комфортные условия для работы печени и желчевыводящей системы. Если нарушить одно звено, ослабнет вся цепь восстановления. Давайте разберем по буквам, на чем держится эта система.

А. Дробное питание: Почему 5—6 раз в день – это важно, а не просто рекомендация

Представьте, что ваш желчный пузырь – это резервуар, который накапливает желчь, выработанную печенью. Когда вы съедаете большой объем пищи за один раз (классические завтрак, обед и ужин), этот резервуар должен резко и мощно сократиться, выбросив большое количество желчи для переваривания жиров.

При проблемах с желчным пузырем (воспаление, камни, отсутствие после операции) такой резкий выброс:

– Вызывает боль (желчная колика) из-за спазма протоков.

– Провоцирует застой. Между редкими и обильными приемами пищи желчь надолго застаивается в пузыре, сгущается, что создает идеальные условия для образования камней и воспаления.

– Перегружает пищеварительные ферменты.

Что делает дробное питание (5—6 раз в день через каждые 2,5—3,5 часа)?

Работа «в режиме дозатора»: Желчь выделяется небольшими, но регулярными порциями. Это предотвращает застой и обеспечивает мягкое, физиологическое пищеварение.

Снижает нагрузку на все органы: поджелудочную железу, желудок, кишечник.

Нормализует вес: Частые приемы пищи небольшими порциями стабилизируют уровень сахара в крови, уменьшают чувство голода и риск сорваться на вредные продукты.

Улучшает моторику кишечника, предотвращая запоры – частого спутника болезней печени.

Практический вывод: Ваш день должен включать завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин и, возможно, легкий кисломолочный напиток за 1—1,5 часа до сна. Второй завтрак и полдник – это не полноценные приемы пищи, а перекусы: запеченное яблоко, галетное печенье, творог, банан.

Б. Температурный режим: Никаких экстремальных температур. Почему «теплое» – это закон

Диета №5 категорична в этом вопросе. Разрешенная температура пищи и напитков – от 15 до 60 градусов Цельсия.

Холодная пища (ниже 15° С): Мороженое, ледяные напитки, окрошка на квасе, холодец. Холод вызывает рефлекторный спазм желчевыводящих протоков и сфинктера Одди (клапан, выпускающий желчь в кишечник). Это не толь-

ко болезненно, но и полностью нарушает процесс пищеварения: желчь не может поступить к пище, застаивалась выше. Это прямой путь к колике.

Горячая пища (выше 60° С): Только что закипевший суп, обжигающий чай. Высокие температуры раздражают слизистую оболочку желудка и пищевода, что рефлекторно негативно влияет на работу печени и может спровоцировать отек воспаленных тканей.

Практический вывод: Суп должен быть теплым, компот – комнатной температуры, мясо – не с пылу с жару. Дайте готовому блюду немного постоять. Это простое правило – одна из самых эффективных мер профилактики болей и спазмов.

В. Способы приготовления: Ваши главные кухонные инструменты

Метод приготовления определяет, каким будет конечный продукт: раздражающим агрессором или лечебным компонентом.

Разрешенные методы:

– Варка: Самый базовый и безопасный способ. Продукты сохраняют свою пищевую ценность без добавления жиров.

– Приготовление на пару: Идеальный метод. Позволяет максимально сохранить витамины и минералы, при этом блюдо получается сочным и нежным (паровые котлеты, овощи, рыба).

– Запекание: Важное условие – без образования грубой корочки. Для этого используют фольгу, рукав, закрытую

крышку или форму с водой (водяная баня). Корочка – это результат воздействия высоких температур, которое приводит к образованию трудно перевариваемых и потенциально вредных соединений.

– Тушение: Допустимо с небольшим количеством воды или собственного сока. Не следует использовать много масла, соусов на основе майонеза или обжаривать продукты перед тушением.

Категорически запрещены:

Жарка на масле, во фритюре. При жарке образуются токсичные продукты окисления жиров и канцерогены (акролеин и др.), которые печени, и без того ослабленной, приходится обезвреживать с огромным трудом.

Копчение (как горячее, так и холодное).

Гриль с открытым огнем.

Практический вывод: Ваша сковорода для жарки должна отправиться на дальнюю полку. На первый план выходят пароварка (или решетка в кастрюле), духовка с функцией контроля температуры и хорошие кастрюли.

Г. Химический состав: Сбалансированная формула для восстановления

Диета №5 физиологически полноценна, но с коррекцией качества жиров и белков.

Белки: 80—90 г. Достаточное количество полноценного белка (нежирные мясо, рыба, творог, яичный белок) критически важно. Белки – это строительный материал для восста-

новления клеток печени (гепатоцитов) и выработки защитных ферментов. Акцент на животные белки с полным аминокислотным профилем.

Жиры: 70—80 г. Качество важнее количества. Полностью исключаются тугоплавкие животные жиры (сало, жирное мясо, куриная кожа). Разрешены: легкоусвояемые жиры – растительные масла (оливковое, подсолнечное рафинированное) в сыром виде (добавлять в готовые блюда) и молочный жир из нежирных продуктов. Масла обладают желчегонным эффектом, поэтому их используют строго дозированно.

Углеводы: 300—350 г. Количество слегка ограничено, особенно простых сахаров (не более 30—40 г сахара в день). Приоритет – сложным углеводам: овощи, фрукты, ягоды (источники клетчатки и пектинов), крупы (гречка, овсянка). Они нормализуют химический состав желчи и способствуют регулярному стулу.

Соль: 8—10 г. Умеренное ограничение для уменьшения задержки жидкости и снижения нагрузки на печень.

Практический вывод: Ваша тарелка должна быть сбалансирована: источник белка + сложные углеводы (гарнир) + овощи. Например, паровая рыба + гречка + салат из отварной свеклы с ложкой масла.

Д. Режим питья: Что, сколько и когда пить

Вода – основа всех биохимических процессов, в том числе образования и разжижения желчи.

Сколько? 1,5 – 2 литра чистой жидкости в день. При недостатке воды желчь сгущается, повышается риск камнеобразования.

Что?

Чистая вода (столовая, негазированная) – основа.

Некрепкий чай (черный, зеленый, травяной – кроме желчегонных сборов без назначения врача).

Компоты, морсы, кисели из некислых фруктов и ягод (кисель особенно полезен благодаря обволакивающим свойствам).

Отвар шиповника – витаминный напиток и мягкое желчегонное.

Некислые соки, разбавленные водой 1:1.

Когда? Пить нужно равномерно в течение дня. Особенно важно: стакан теплой воды за 30 минут до еды. Это мягко подготавливает пищеварительную систему, стимулируя своевременное выделение желчи.

Что запрещено:

Холодные напитки (см. температурный режим).

Газированные напитки (раздражают слизистую, вызывают вздутие, могут спровоцировать спазм).

Кофе (особенно растворимый и натощак) – обладает выраженным желчегонным эффектом, что опасно при камнях.

Алкоголь в любом виде – главный токсин для печени, под полным запретом.

Практический вывод: Носите с собой бутылку с водой. На-

чинайте утро со стакана теплой воды. Заведите ритуал теплого чая или компота в полдник. Избегайте газировки и ледяных напитков, как огня.

Итог главы:

Пять правил диеты №5 – это взаимосвязанная система. Дробность обеспечивает регулярность, щадящее приготовление сохраняет пользу и устраняет вред, теплый температурный режим предотвращает спазмы, сбалансированный состав дает ресурсы для ремонта, а правильный питьевой режим поддерживает текучесть желчи. Соблюдая эту «азбуку» в комплексе, вы превращаете диету из наказания в мощный и эффективный инструмент лечения. В следующей главе мы детально разберем, какие продукты станут вашими друзьями на этой кухне, а какие – тайными врагами.

Глава 2: Стол №5 и его вариации (5а, 5п, 5л/ж)

Классическая диета №5 – это база, фундамент лечебного питания. Однако организм в разных состояниях нуждается в разной степени поддержки. Врачи-гастроэнтерологи и диетологи используют специальные модификации (варианты) основной диеты, чтобы более точно и эффективно воздействовать на проблему. Представьте, что диета №5 – это главная дорога, а ее вариации – специальные полосы для конкретного транспорта.

Понимание этих различий критически важно. Следование неправильному столу (например, основному при остром панкреатите) может не просто не помочь, а серьезно навредить.

1. Диета №5 (основная): Фундамент для стабильной ремиссии

Это та самая, классическая система, принципы которой мы разобрали в Главе 1.

Главная цель: Поддержание длительной ремиссии, нормализация функции органов, профилактика обострений и осложнений.

Кому назначается:

Хронический гепатит вне обострения.

Хронический холецистит и желчнокаменная болезнь вне приступа колики.

Цирроз печени при сохраненной функции.

Состояние после перенесенного острого гепатита или холецистита.

Функциональные расстройства билиарной системы.

Ключевые характеристики:

Физиологически полноценная по составу (белки, жиры, углеводы).

Щадящая, но не максимально: допускаются рассыпчатые каши, сырые овощи и фрукты (некислые), тушение и запекание.

Направлена на мягкую стимуляцию желчеотделения и нормализацию работы всего желудочно-кишечного тракта.

Практический вывод: Если у вас нет болей, тошноты, диареи, а анализы и УЗИ показывают затишье – вы придерживаетесь основного стола №5.

2. Диета №5а (щадящая): Режим максимальной защиты

Это более строгий вариант, предназначенный для острой фазы болезни или сразу после операции.

Главная цель: Максимальное механическое и химическое щажение всех органов пищеварения, уменьшение воспаления, снятие нагрузки.

Кому назначается:

– Острый гепатит и холецистит в начале лечения.

– Обострение хронических заболеваний печени и желч-

ных путей.

– Желчнокаменная болезнь в период обострения.

– Состояние после операций на желчевыводящих путях (первые недели).

– При сочетании патологии печени/желчного с язвенной болезнью или выраженным гастритом.

Ключевые отличия от стола №5:

– Механическое щажение: Вся пища должна быть протертой, пюрированной, разваренной до слизистой консистенции. Исключаются: грубый хлеб, сырые овощи и фрукты, рассыпчатые каши, жесткое мясо.

– Способы приготовления: Только варка на воде или пару, запекание исключено. Пюре, суфле, слизистые супы, разваренные каши (овсяная, рисовая).

– Жиры: Ограничены еще сильнее (~60—70 г), растительные масла вводятся с большой осторожностью.

– Исключаются продукты, усиливающие брожение: цельное молоко, свежий хлеб, бобовые, капуста, виноград.

– Сроки: Диета №5а назначается на ограниченный срок – обычно на 1,5—2 недели, после чего пациента переводят на основной стол №5.

Практический вывод: Если у вас боль, температура, тошнота, диарея – это сигнал к переходу на максимально щадящий стол 5а. Все твердое превращаем в мягкое, все грубое – в нежное.

3. Диета №5п (панкреатическая): Акцент на поджелудоч-

ную железу

Специально разработанный вариант для лечения хронического панкреатита. Его логика кардинально отличается от основной диеты №5, так как проблемы иные.

Главная цель: Покой для поджелудочной железы. Снижение гиперферментации, уменьшение отека и аутоагрессии (самопереваривания), снижение нагрузки на желчный пузырь.

Кому назначается: Хронический панкреатит в стадии затухающего обострения и ремиссии.

Ключевые отличия и особенности:

– Еще более высокое содержание белка (110—120 г) для восстановления железы и предупреждения жировой инфильтрации.

– Резкое ограничение жиров (60—70 г) и простых углеводов (30—40 г сахара), так как они требуют для своего расщепления панкреатических ферментов.

– Полный запрет на продукты, стимулирующие секрецию: крепкие бульоны (мясные, рыбные, грибные), капуста, редис, лук, чеснок, грибы, кислые соки, газировки, кофе, какао.

– Исключение продуктов с грубой клетчаткой (сырые овощи, отруби, бобовые) и экстрактивных веществ.

– Пища только в теплом, протертом виде, особенно в первые недели после обострения. При стойкой ремиссии возможен переход на непротертый вариант.

– Кратность питания: 5—6 раз в день очень маленькими порциями (около 300 г за прием), чтобы не стимулировать мощный выброс ферментов.

Практический вывод: Диета 5п – самая строгая из семейства «пятерок». Здесь под запретом даже наваристые бульоны и многие сырые овощи, разрешенные в классической №5. Акцент на белковые паровые блюда и протертые углеводные гарниры.

4. Диета №5л/ж (липотропно-жировая): Для борьбы с застоем

Этот вариант, наоборот, предполагает некоторое увеличение жиров для достижения терапевтического эффекта.

Главная цель: Усиление желчеотделения и двигательной функции кишечника (холекинетический эффект), нормализация липидного обмена, выведение избытка холестерина.

Кому назначается:

– Гипомоторная дискинезия желчевыводящих путей (когда желчь застаивается из-за вялости пузыря и протоков – гипотоническая форма).

– Состояние после холецистэктомии (удаления желчного пузыря) с синдромом застоя желчи в протоках.

– Хронический холецистит, протекающий без обострений, с недостаточным опорожнением желчного пузыря.

Ключевые отличия и особенности:

– Умеренное увеличение жиров (до 110—120 г), причем 50% из них должны составлять растительные масла (под-

солнечное, оливковое, кукурузное). Их добавляют в готовые блюда в сыром виде. Животные жиры ограничены.

– Снижение доли простых углеводов (сахар, мед, варенье) для профилактики застоя желчи.

– Увеличение доли липотропных веществ – это «защитники» печени, предотвращающие ее жировое перерождение. Они содержатся в: нежирном твороге, яичном белке, нежирной рыбе, гречке, соевой муке.

– Пища не протертая, чтобы стимулировать моторику. Широко используются овощи, фрукты, ягоды в сыром и отварном виде, рассыпчатые каши.

– Исключаются тугоплавкие жиры, экстрактивные вещества, сдоба.

Практический вывод: Если у вас диагностирован «ленивый» желчный пузырь и нет камней, врач может назначить именно этот стол. Здесь салаты с растительным маслом, овощные гарниры и творог – ваши лучшие друзья.

Сводная таблица: Ключевые отличия вариантов диеты №5

Параметр	№5 (Основная)	№5а (Щадящая)	№5п (Панкреатическая)	№5л/ж (Липотропно-жировая)
Цель	Поддержание ремиссии	Максимальное щажение при острых состояниях	Покой для поджелудочной железы	Усиление желчеотделения при застое
Консистенция	Разнообразная, не протертая	Только протертая, жидкая, пюре	В основном протертая	Не протертая, для стимуляции
Белки	Норма (80-90 г)	Норма/слегка снижены	Повышены (110-120 г)	Норма

Жиры	Ограничены (70-80 г)	Сильно ограничены (~60-70 г)	Сильно ограничены (60-70 г)	Повышены (до 110-120 г), акцент на растительные
Углеводы	Норма, ограничены простые	Норма, исключены бродильные	Резко ограничены простые	Ограничены простые
Ключевой запрет	Жареное, жирное, острое	Грубая клетчатка, все не протертое	Экстрактивные вещества (бульоны), сокогонные продукт	Тугоплавкие животные жиры

Важнейшее предупреждение: Выбор конкретной диеты и переходы между ними должны осуществляться только по назначению и под наблюдением лечащего врача! Самостоятельно «переходить на 5п» при холецистите или увеличивать жиры по типу 5л/ж при наличии камней крайне опасно.

Теперь, понимая логику каждой вариации, мы готовы погрузиться в самое практичное – детальный разбор продуктов. В следующей главе вы получите исчерпывающие таблицы, которые станут вашей настольной памяткой на кухне.

Глава 3: Продуктовая корзина: что можно, что нельзя

Правила – это карта, а продукты – ваш транспорт. Выбирая правильный «транспорт», вы гарантированно доберетесь до цели – здоровья. В этой главе мы систематизируем все продукты по принципу светофора. Эта классификация, основанная на официальных медицинских протоколах, станет вашим главным рабочим инструментом.

Как пользоваться таблицами:

«Зеленый свет» (Можно и нужно): Основа вашего рациона. Эти продукты соответствуют всем принципам диеты.

«Желтый свет» (Ограниченно): Продукты, которые можно вводить в стадии стойкой ремиссии в строго ограниченном количестве, внимательно отслеживая реакцию организма.

«Красный свет» (Нельзя): Абсолютные табу. Их употребление сводит на нет все лечебные усилия и провоцирует обострение.

«Зеленый свет»: Можно и нужно

Мясо, птица:

Что: Нежирная говядина, телятина, кролик. Курица и индейка без кожи. Приготовление: В отварном, паровом виде,

в виде суфле, кнелей, фрикаделек, рубленых котлет, запеченного куска после отваривания.

Почему: Источник полноценного белка для восстановления клеток печени. Нежирные сорта не перегружают липидный обмен.

Рыба и морепродукты:

Что: Нежирная рыба (судак, треска, хек, минтай, путассу, щука, камбала). Кальмары, креветки (ограниченно). Приготовление: Отварная, на пару, заливная после отваривания, в виде суфле.

Почему: Белок рыбы легко усваивается. Содержит полезные фосфолипиды и жирные кислоты (в нежирных сортах в оптимальном количестве).

Крупы и макароны:

Что: Гречневая, овсяная, манная, рис. Булгур, кускус. Макаронные изделия из твердых сортов пшеницы. Приготовление: Разваренные каши на воде или с добавлением молока (50/50), пудинги, гарниры.

Почему: Источник сложных углеводов и энергии. Овсянка и гречка содержат липотропные вещества, полезные для печени.

Овощи:

Что: Картофель, морковь, свекла, кабачки, тыква, цветная капуста, брокколи, пекинская капуста, огурцы (без кожуры), помидоры (спелые, некислые, ограниченно). Приготовление: Отварные, тушеные, запеченные, в виде пюре, суфле,

рагу. В ремиссии – часть овощей в сыром виде мелко нарезанными.

Почему: Клетчатка нормализует стул и выводит холестерин. Пектины адсорбируют токсины.

Фрукты и ягоды:

Что: Сладкие и спелые яблоки, груши, бананы (1 в день), дыня, арбуз (по 1—2 ломтика), сливы (без кожицы), персики. Некислые ягоды (черника, клубника, малина) в протертом виде. Приготовление: Свежие (в ремиссии, без кожуры), запеченные, в компотах, киселях, муссах.

Почему: Источник витаминов, клетчатки и естественных сахаров. Печеные яблоки – отличный безопасный десерт.

Молочные и кисломолочные продукты:

Что: Молоко (в напитках, кашах, супах). Кефир, йогурт, ряженка, простокваша (некислые, до 2.5%). Творог нежирный или до 5%. Сыр мягкий, неострый и несоленый (адыгейский, моцарелла, несоленая брынза). Сметана только как приправа (1 ч.л. в блюдо).

Почему: Кальций, белок, полезные бактерии для кишечника. Творог – чемпион по содержанию липотропных веществ.

Хлеб и выпечка:

Что: Хлеб пшеничный вчерашней выпечки или подсушенный. Сухой бисквит (без крема). Галетное печенье («Мария», «Зоологическое»). Сухари (без добавок).

Почему: Свежий хлеб усиливает брожение, вчерашний –

безопасный источник углеводов.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.