

## Можно употреблять без ограничения

- **Фрукты и соки, ягоды** (кроме ниже перечисленных), кофе, чай
- **Овощи** предпочтительно сырые, свежеприготовленные или замороженные, картофель (ограничить количество зелени, спаржи, рукколы, шпината, щавеля, капусты, свеклы, томатов, тыквы, грибов или употреблять их в приготовленном, термически-обработанном виде)
- **Каши** любые, **крупы** и злаки/зерновые, макаронные изделия
- **Мясо** (любое) в умеренном количестве (~ 350 г/сут)
- **Сахар**, мед, сиропы, нерастворимый кофе, чай
- **Несоленые орехи** (кроме грецких, семян кунжута) и несоленое ореховое масло, сухофрукты
- **Растительные масла, перец и травы**
- **Горький/темный шоколад** (содержание какао более 70%)
- **Альтернативное молоко** (рисовое/соевое/кокосовое и т.д. – необходимо читать состав)

## Употреблять в умеренном количестве

- **Молочные продукты:** молоко, сыр, сливки, кефир, йогурт, масло, мороженое и др.
- **Яичные желтки, продукты на основе яиц** (майонез, заварной крем), *Яичные белки без ограничений*
- **Цветную фасоль** (красная, пестрая). *Белую фасоль можно*
- **Полуфабрикаты мяса** (могут содержать консерванты с йодом)

## Исключить из рациона питания

- **Йодсодержащие препараты, витамины и БАДы** (напр, рентгеноконтрастные вещества, йодомарин, калий йодид, рыбий жир и др. – *читать состав*), антисептики/пластыри на основе йода (Бетадин, Люголь и пр.)
- **Йодированную и морскую соль.** *Можно нейодированную поваренную соль*
- **Йодированный хлеб или выпечку** (*читать состав*)
- **Морепродукты:** рыба, моллюски и пр., морские водоросли, азиатскую кухню
- **Фейхоа, хурму, клюкву, айву, виноград, чернику, рябину**
- **Молочный шоколад/белый шоколад**
- **Блюда на вынос, еда в ресторане** (если состав не известен)
- **Продукты и выпечка промышленного производства**, часто в них добавляют красители и консерванты с йодом (особенно это касается коричневых и оранжевых изделий – *читать состав*)

## ПРИМЕР НЕДЕЛЬНОГО МЕНЮ

### ПОНЕДЕЛЬНИК

- **завтрак:** состоит из омлета, приготовленного исключительно из двух белков, 1-2 ломтиков домашнего хлеба (при его приготовлении нельзя использовать молоко и желтки), чашки зелёного чая или чёрного кофе с добавлением сахара или мёда
- **2-ой завтрак:** 1-2 запечённых в духовке или микроволновой печи яблока;
- **обед:** щи, сваренные из свежей капусты с 1 ломтиком хлеба;  
**на второе** – отварной рис (200 гр.) в качестве гарнира и нарезанное небольшими ломтиками мясо 150 гр. (курица/утка/телятина/баранина или свинина на выбор) обжаренное с луком на растительном масле. В качестве питья – клюквенный морс;
- **ужин:** состоит из винегрета (200 гр.), ломтика хлеба, чашки чая и любого домашнего джема или варенья.

### ВТОРНИК

- **завтрак:** 100 гр. свежей натёртой моркови с добавлением сахара, 1 ломоть лаваша с 20 гр. сыра твёрдого сорта, чашка чая или молотого кофе с сахаром или мёдом;
- **2-ой завтрак:** 3-4 баранки;
- **обед:** 300 гр. вегетарианского супа с перловкой или рисом с 1 ломтиком хлеба, 200 гр. отварного картофеля (можно в мундире), гуляш – 150 гр. (из отварного мяса с морковью), компот из сухофруктов – 250 гр.;
- **ужин:** отварная и слегка обжаренная баранина (100гр.), картофельное пюре – 150 гр., белый зефир и чашка чая.

### СРЕДА

- **завтрак:** 200 гр. отварного пшена, чашка натурального кофе или чая с добавлением сахара или мёда;
- **2-ой завтрак:** свежее яблоко;
- **обед:** лёгкий суп с лапшой домашнего приготовления, сваренный на курином бульоне (300 гр.) с 1 ломтиком хлеба, смесь тушёных овощей с отварным мясом (кролик/утка/баранина на выбор) – 250 гр., кисель из смородины;
- **ужин:** 250 гр. салата, приготовленного из квашеной капусты и яблока, заправленного растительным маслом с 1 ломтиком хлеба, 100 гр. домашней буженины.

## ЧЕТВЕРГ

- **завтрак:** салат из свежей тёртой моркови и свежего яблока – 200 гр., натуральный молотый кофе или чай, стакан клюквенного морса;
- **2-ой завтрак:** 1 грейпфрут;
- **обед:** суп гороховый на лёгком курином бульоне с 1 ломтиком хлеба, отварное мясо (баранина, телятина, утка, свинина, курица) – 100 гр., на гарнир отварной картофель – 200 гр.;
- **ужин:** отварная телячья печень (150гр.), чашка некрепкого чая и домашнее варенье или джем.

## ПЯТНИЦА

- **завтрак:** винегрет с обязательным добавлением белой фасоли – 200 гр., 1 ломоть хлеба, чашка молотого кофе или чая с добавлением мёда или сахара;
- **2-ой завтрак:** 1 апельсин;
- **обед:** пельмени домашнего приготовления без добавления в тесто молока и яиц – 300 гр., тушёная квашеная капуста (200 гр.) с одним ломтиком хлеба и безе на десерт;
- **ужин:** 250 гр. мясных тефтелей с рисом, чашка чая с ломтиком лимона.

## СУББОТА

- **завтрак:** состоит из отварного риса с добавлением небольшого количества масла (200 гр.), чашки кофе или чая с мёдом или сахаром;
- **2-ой завтрак:** 1 груша;
- **обед:** суп с добавлением белой фасоли (300 гр.) с 1 ломтиком хлеба, на второе – овощное рагу и отварная курица/утка – 250 гр., стакан черничного морса;
- **ужин:** любая речная рыба в варёном виде – 150 гр., отварной картофель (можно добавить немного оливкового масла), 1 ломтик хлеба, чашка зелёного чая.

## ВОСКРЕСЕНЬЕ

- **завтрак:** состоит исключительно из фруктов: яблоко, груша, апельсин поданные в виде салата (можно разбавить фруктовое ассорти овсяными хлопьями) – 200 гр., натуральное какао, сваренное на воде;
- **2-ой завтрак:** 2-3 шт. мандарина;
- **обед:** 300 грамм борща на лёгком бульоне (но без добавления сметаны) с 1 ломтиком хлеба, в качестве второго – тушёная капуста со свиной/уткой на выбор – 250 гр., десерт – чашка чая и безе;
- **ужин:** 250 гр. домашних картофельных вареников (без добавления яиц и молока) с вареньем или джемом, чашка чая.

