**Разрешённые, но в ограниченном количестве продукты:**

* *колбасные изделия;*
* *отварное мясо говядины, птицы, рыба. Лучше всего в рыбе отдать предпочтение лососю, семге, форели;*
* *соль (чем меньше, тем лучше);*
* *помидоры (не более 3-х в день), цветная капуста, спаржа, шпинат, ревень,*
* *щавель, сельдерей, сладкий перец, редис, репа;*
* *грибы: шампиньоны, грузди, белые;*
* *маринады и соления;*
* *зелень петрушки, зеленый лук;*
* *сливочное масло;*
* *сливы;*
* *сало;*
* *молоко (как добавка к кашам и в чай).*

**Список того, что рекомендует диета №6 для ежедневного питания:**

* *курица, кролик, индюшатина;*
* *морепродукты: кальмары, мидии, креветки;*
* *яйца;*
* *любые вегетарианские супы (если хотите добавить в них мясо или рыбу,*
* *отварите их отдельно, а при подаче на стол положите кусок отварного*
* *мяса в суп)*
* *нежирная рыба;*
* *кисломолочные продукты, творог, сметана, нежирный сыр;*
* *крупы, макароны, белый и черный хлеб (чур, не забываем о фигуре);*
* *семечки, орехи (миндаль, кедровые и т.д.);*
* *белокочанная капуста, картофель, огурцы, морковь, кабачки и баклажаны;*
* *сухофрукты (кроме сушеного инжира и изюма);*
* *мед;*
* *варенье, мармелад, зефир, конфеты (не шоколадные), пастила;*
* *цитрусовые, яблоки (но только зеленого цвета), крыжовник, арбузы, дыни, авокадо;*
* *все ягоды, кроме малины;*
* *укроп, кинза, базилик;*
* *не крепкие чаи: чай с лимоном, зеленый чай, чай с молоком, квас, компоты, соки из овощей, фруктов,ягод, но без консервантов;*
* *растительное масло (особенно полезно будет оливковое и льняное).*