

Рекомендованные и запрещенные при акне продукты и блюда.

Тип продук- тов:	Разрешено:	Разрешено с ограничениями:	Запрещено:
Хлеб, хлебо-булочные и мучные изделия; отруби:	хлеб с отрубями, хлебцы цельнозерновые, несдобное печенье, лапша гречневая, отруби пшеничные и рисовые	вчерашняя выпечка с добавлением отрубей, цельнозерновая мука, макаронные изделия из муки грубого помола, лапша рисовая	хлеба из белой муки, пирожные, торты, изделия из слоеного и сдобного теста, вареники, пельмени, фаст-фуд
Крупы:	любые в умеренном количестве: гречневая, пшеничная, овсяная, коричневый рис, перловка, киноа, овес, полба, булгур, которые готовят на воде до рассыпчатого состояния		белый рис, овсянка быстрой варки, манка
Овощи и зелень:	картофель, морковь, салат, баклажаны, бобы, кабачки, капуста, капуста брокколи, нут, огурцы, перец салатный, петрушка, салат айсберг, соя, помидоры, тыква, укроп, щавель, шпинат, чеснок, фасоль, чечевица, грибы в любой кулинарной обработке (свежими, в виде салатов с добавлением растительных масел холодного отжима или гарниров)	ограничиваются соленые овощи	маринованные и консервированные овощи, снеки, чипсы картофельные, блюда, приготовленные во фритюре и методом жарки
Фрукты, ягоды сухофрукты и сладкие блюда:	любые фрукты и ягоды: яблоки, груши, сливы, абрикосы, апельсины, клюква, калина, шиповник, крыжовник, смородина красная и черная, авокадо, гранат, киви, грейпфрут, лимоны, манго, мандарины, нектарин, персики (сырые, сушеные или запеченные) и свежеприготовленные соки из них, курага, изюм, чернослив	кремы, кисель, мармелад, пастила, бананы	малина, инжир, виноград, шоколад
Орехи и семена	сырые орехи различных видов, семена тыквы, подсолнечника, кунжута и льна, которые можно употреблять в чистом виде и как добавку в каши, мюсли		
Мясо и птица:	красное мясо нежирных сортов и птицу без кожицы: куриная грудка филе индейки, говядина, кролик в отварном или запеченном виде	печень, почки, мозги, язык, мясо молодых животных, мясные консервы	жирные сорта красного мяса и домашней водоплавающей птицы (копченые курица, утка, гусь), свинина, сало, бекон, копчености, колбасные изделия (колбаса сырокопченая), полуфабрикаты,

			блюда, приготовленные во фритюре и методом жарки
Рыба:	жирные и нежирные виды морской и речной рыбы и море-продукты, которые отваривают или запекают (тунец, лосось, скумбрия, сардины, камбала, минтай, семга, треска, форель, хек), кальмары, мидии, морская капуста		рыба соленая, копченая, консервированная и маринованная, икра рыб, блюда, приготовленные во фритюре и методом жарки
Яйца	1 штука в день, вареное всмятку		
Молочные продукты:	кисломолочные продукты с низким содержанием жира, особенно обогащенные пробиотическими культурами: кефир, простокваша, ряженка, йогурт 2%, творог, сметана, неострые сыры, творог тофу	сливки ограничено в блюда	жирное: молоко, мороженое, сливки 35%, творог, сливки взбитые, жирные сорта сыра (пармезан)
Масла и жиры:	нерафинированные растительные масла холодного отжима (льняное, оливковое, конопляное, кунжутное, подсолнечное), рыбий жир	сливочное масло	говяжий, свиной и кулинарный жир: маргарин, транс-жиры, спрэд
Супы, бульоны:	супы, приготовленные на основе неконцентрированных овощных бульонов без заправки с добавлением хорошо разваренных цельных круп и овощей, бульоны на овощном отваре; томатный, сметанный		высоко экстрактивные продукты и блюда (мясные, куриные, рыбные, грибные бульоны)
Соусы, пряности:		лимонная кислота, ванилин, корица	острые приправы, соусы (майонез, горчица), пряности и специи, хрен
Холодные закуски, пророщенные злаки:	салаты из свежих овощей, винегреты, икра кабачковая, овощная, баклажанная, пророщенные злаки и блюда из цельного зерна (неочищенный рис)		маринованные и засоленные грибы
Напитки:	некрепкий чай и кофе с молоком, чай зеленый, соки (овощные и фруктовые), морсы, квас, отвар шиповника, щелочные минеральные воды		какао, черный чай, кофе растворимый, газированные напитки: вода содовая, кола, спрайт, алкоголь: вино красное, сухое, водка, пакетированные соки