

Лилия Левицкая

ВКУСНО И ПРОСТО
СТОЛ №5



Быстрые рецепты
без заморочек

00:15 - 00:30

Рецепты диет

Лилия Левицкая

**Стол №5: вкусно и
просто. Быстрые рецепты**

«Автор»

2026

Левицкая Л.

Стол №5: вкусно и просто. Быстрые рецепты / Л. Левицкая — «Автор», 2026 — (Рецепты диет)

Назначили диету №5 и не понятно, что теперь готовить? Хочется питаться правильно, но без сложных рецептов и постоянных ограничений? Эта книга — практическое руководство по диете №5 с готовыми решениями на каждый день. Что внутри:— более 70 простых рецептов: завтраки, супы, вторые блюда, ужины, перекусы и десерты— блюда из доступных продуктов без сложной готовки— меню на неделю— список покупок— понятные принципы питания— рекомендации, как перейти на диету без стресса Без сложных схем. Без редких ингредиентов. Без ощущения, что «нельзя ничего». Стол №5 — это не про ограничения. Это про спокойное, понятное питание, которое помогает организму восстановиться и работать легче. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста!

© Левицкая Л., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Показания к диете Стол №5	7
Разрешённые и запрещённые продукты	9
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Стол №5: вкусно и просто. Быстрые рецепты

Глава

Стол №5: вкусно и просто

Щадящее питание без сложных блюд

Вступление

Диета №5 – это лечебная система питания, разработанная советским врачом и диетологом Мануилом Певзнером. Она появилась в начале XX века, когда возможности медикаментозного лечения были ограничены, и питание играло ключевую роль в восстановлении организма.

Певзнер разработал целую систему «столов» – лечебных диет для разных заболеваний. Всего их было 16, и каждая решала конкретную задачу.

Стол №5 предназначен для поддержки печени, желчного пузыря и желчевыводящих путей.

Суть этой диеты проста:

снизить нагрузку на органы пищеварения и создать условия, при которых организм может восстанавливаться.

Со временем подходы к питанию изменились, но сама логика диеты №5 осталась актуальной. Сегодня её по-прежнему назначают врачи и используют как основу щадящего питания при заболеваниях ЖКТ.

Что важно в питании

Диета №5 строится на трёх щадящих принципах:

Механическое – пища должна быть мягкой и легко усваиваемой.

Часто используются измельчённые, протёртые или хорошо разваренные блюда.

Химическое – исключаются продукты, которые раздражают печень и ЖКТ:

жирное, острое, жареное, копчёное.

Термическое – еда должна быть тёплой.

Слишком горячая или холодная пища может усиливать нагрузку на пищеварение.

Также важны:

- регулярность питания (5–6 раз в день)
- умеренные порции
- достаточное количество воды

– баланс белков, жиров и углеводов

Это не жёсткая диета «на время», а система, которая постепенно нормализует работу организма.

Показания к диете Стол №5

Диета назначается при заболеваниях:

- хронический гепатит
- холецистит
- желчнокаменная болезнь
- панкреатит (вне обострения)
- заболевания печени
- восстановление после операций на органах пищеварения

Также её могут рекомендовать:

- при нарушении оттока желчи
- при тяжести и дискомфорте после еды
- как щадящий режим питания после обострений

Главная цель – снизить нагрузку на печень и помочь нормализовать пищеварение.

Кому не подходит или требует осторожности

Несмотря на универсальность, диета №5 подходит не всем в одинаковом виде.

Требуется осторожности:

- при острых состояниях ЖКТ
- в период сильного обострения заболеваний
- при индивидуальной непереносимости продуктов
- при выраженных нарушениях обмена веществ

Также важно учитывать, что существуют разные варианты стола №5 (5а, 5п и другие), и они могут значительно отличаться по строгости.

Поэтому диету желательно подбирать у врача или диетолога с учётом конкретного состояния.

Противопоказания

Абсолютных противопоказаний у стола №5 немного, но есть ситуации, когда требуется другой подход:

- острые хирургические состояния
- тяжёлые обострения заболеваний ЖКТ
- состояния, требующие более строгих лечебных диет

Также диета не подходит как универсальный способ похудения без медицинских показаний.

Если есть сомнения – решение должен принимать врач.

Как перейти на Стол №5

Резко менять питание бывает сложно, поэтому лучше действовать постепенно.

Можно начать с простых шагов:

- убрать жареные блюда

- сократить жирную пищу
- отказаться от острых соусов и копчёностей
- заменить тяжёлые блюда на более лёгкие (варёные, запечённые)

Дальше:

- наладить режим питания (есть 5–6 раз в день)
- уменьшить размер порций
- добавить больше простых домашних блюд

Полезно заранее убрать из дома продукты, которые не подходят для этой диеты – это снижает риск срывов.

Чем проще будет питание, тем легче организм адаптируется.

Важно понимать

Диета №5 – это не временное ограничение, а часть лечения.

Организму нужно время, чтобы перестроиться.

В первые дни может казаться, что питание стало слишком простым или непривычным, но со временем это ощущение проходит.

Важно не стремиться к идеалу с первого дня.

Лучше двигаться постепенно, без перегрузки и стресса.

Также важно:

- следить за самочувствием
- не игнорировать сигналы организма
- при необходимости корректировать рацион

И главное – помнить, что цель этой диеты не в ограничениях, а в том, чтобы помочь организму восстановиться и работать легче.

Со временем многие замечают:

- уменьшение тяжести после еды
- улучшение пищеварения
- общее облегчение состояния

Это признак того, что питание выбрано правильно.

Разрешённые и запрещённые продукты

Один из самых частых вопросов при диете №5 —

что можно есть, а что нельзя.

На первый взгляд список ограничений кажется большим.

Но, если разобраться, питание остаётся достаточно разнообразным.

Главное правило простое:

разрешено всё, что не перегружает печень и легко усваивается.

Ниже – удобный ориентир, которым можно пользоваться каждый день.

Напитки

Можно:

некрепкий чёрный чай
травяные чаи (ромашка, шиповник)
компоты
кисель
тёплая вода
слабый чай с лимоном

Все напитки должны быть **не горячими и не холодными.**

Нельзя:

кофе
какао
горячий шоколад
алкоголь
газированные напитки
квас
пакетированные соки
зелёный чай
каркаде

Десерты

Можно:

зефир
пастила
мармелад
безе
желе
сухофрукты
бисквит
несдобное печенье
фруктовые пюре
немного мёда

Нельзя:

шоколад
кремовые десерты
пирожные
мороженое
сгущёнка
халва
попкорн
батончики и сладости с жиром

Супы

Можно:

овощные супы
супы-пюре
молочные супы
щи и борщи без мяса
супы с крупами

Нельзя:

мясные бульоны
рыбные бульоны
грибные супы
окрошка
супы с щавелем и шпинатом

Крупы и паста

Можно:

овсянка
гречка
рис
манка
булгур
кускус
пшено
макароны с лёгкими соусами
запеканки и каши

Нельзя:

бобовые (горох, фасоль, чечевица)
кукуруза
перловка (в грубом виде)
паста с жирными и острыми соусами

Яйца

Можно:

белковый омлет на пару
яйца всмятку
не более 1 желтка в день

Нельзя:

жареные яйца
яичница
омлеты на масле

Мясо и рыба

Можно:

курица
индейка
кролик
нежирная говядина
треска
минтай
хек

Форматы:

отварное
запечённое
на пару
котлеты
суфле

Нельзя:

жирное мясо
свинина
баранина
утка, гусь
колбасы
консервы
копчёности
солёная рыба
икра

Хлеб и выпечка

Можно:

вчерашний хлеб
подсушенный хлеб
галеты
сухари
несдобная выпечка

Нельзя:

свежий хлеб
сдоба
слоёное тесто
пирожки
пончики
блины

Молочные продукты

Можно:

творог (нежирный)
йогурт без добавок
кефир
нежирный сыр
запеканки
суфле

Нельзя:

жирные молочные продукты
острые сыры
солёные сыры

Овощи

Можно:

картофель
кабачки
тыква
морковь
цветная капуста
брокколи
огурцы
немного болгарского перца

Лучше:

варёные
тушёные
запечённые

Нельзя:

грибы
шпинат
щавель
редька
баклажаны
чеснок
лук
белокочанная капуста
маринованные овощи

Фрукты и ягоды

Можно:

яблоки (лучше запечённые)
груши
бананы (умеренно)
сухофрукты

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.