

Лилия Левицкая

ВКУСНО И ПРОСТО
СТОЛ №5



Быстрые рецепты
без заморочек

00:15 - 00:30

Лилия Левицкая
Стол №5: вкусно и
просто. Быстрые рецепты
Серия «Рецепты диет», книга 5

*<https://litres.ru/73769989>
SelfPub; 2026*

Аннотация

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!

Содержание

Глава	5
Показания к диете Стол №5	8
Разрешённые и запрещённые продукты	12
Конец ознакомительного фрагмента.	20

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 усло-

вия, 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.

Требует 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.