

26-3432

НА ДОМ НЕ ВЫДАЕТСЯ

# ЭНЦИКЛОПЕДИЯ БЛЮД

# СТОЛ №5

РЕЦЕПТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

26-03432



БОЛЕЕ  
**200**  
РЕЦЕПТОВ

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ  
БЛЮД  
СТОЛ №5

РЕЦЕПТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

хлеб\*соль®

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

УДК 641.55  
ББК 36.997  
Э68

Разработка серийного оформления А. Шуклина

Дизайн переплета Е. Пуговкина

Э68      **Энциклопедия** блюд. Стол № 5. — Москва : Эксмо, 2026. — 256 с. : ил. — (Кулинария. Всегда под рукой. Энциклопедии на каждый день).

ISBN 978-5-04-237726-6

Стол № 5 — лечебная диета, направленная на поддержку печени и желчевыводящей системы: она помогает нормализовать желчеотделение и снизить пищевую нагрузку на ЖКТ. В книге изложены основные принципы, по которым строится эта система питания: практические рекомендации по разрешенным и нежелательным продуктам, большой раздел с рецептами по категориям, готовое меню на 8 недель и различные таблицы, которые помогут удобнее планировать рацион и придерживаться диеты в повседневной жизни.

УДК 641.55  
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-237726-6

© ИП Москаленко, текст, верстка, 2026  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b>	<b>6</b>
<b>ЧАСТЬ 1. ОБЩИЕ ПРАВИЛА «СТОЛА № 5»</b>	<b>8</b>
Кому назначается? . . . . .	10
Базовые принципы «Стола № 5» . . . . .	11
Цель диеты. Примеры «можно» и «нельзя» . . . . .	15
Как пользоваться книгой? . . . . .	16
<b>ЧАСТЬ 2. РЕЦЕПТЫ</b>	<b>18</b>
Салаты и закуски . . . . .	20
Супы . . . . .	44
Каши, макаронные и мучные изделия . . . . .	70
Мясные блюда и птица . . . . .	90
Рыбные блюда и другие морепродукты . . . . .	116
Овощные блюда . . . . .	134
Блюда из молока и яиц . . . . .	158
Хлеб и другая выпечка . . . . .	174
Десерты, напитки и блюда из фруктов . . . . .	192
Соусы . . . . .	210
<b>ЧАСТЬ 3. МЕНЮ НА ДВА МЕСЯЦА</b>	<b>218</b>
Примерное меню на 8 недель . . . . .	220
Неделя 1 . . . . .	221
Неделя 2 . . . . .	223
Неделя 3 . . . . .	225
Неделя 4 . . . . .	227
Неделя 5 . . . . .	229
Неделя 6 . . . . .	231
Неделя 7 . . . . .	233
Неделя 8 . . . . .	235
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	<b>238</b>
Таблица средних показателей КБЖУ . . . . .	240
Чем заменить сахар . . . . .	246
Меры массы . . . . .	247
Кулинарный калькулятор . . . . .	248
Таблица сочетаемости продуктов . . . . .	250
Алфавитный указатель . . . . .	252

**ВСЕГДА  
ПОД РУКОЙ**

ЭНЦИКЛОПЕДИИ  
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ