

Питайся правильно с мамой



Примерное меню на неделю для пациентов с гастроэзофагеальной болезнью*

	Первый завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник	<ul style="list-style-type: none"> яйцо всмятку каша рисовая молочная чай с молоком 	<ul style="list-style-type: none"> творог нежирный отвар шиповника 	<ul style="list-style-type: none"> суп овсяный молочный фрикадельки мясные на пару отварная морковь мусс фруктовый 	<ul style="list-style-type: none"> отвар шиповника сухарики 	<ul style="list-style-type: none"> рыба отварная, запеченная под молочным соусом картофельное пюре чай с молоком
Вторник	<ul style="list-style-type: none"> паровой омлет каша гречневая чай с молоком 	<ul style="list-style-type: none"> яблоко печеное с сахаром 	<ul style="list-style-type: none"> суп рисовый молочный суфле мясное паровое картофельное пюре желе яблочное 	<ul style="list-style-type: none"> кисель сухарики 	<ul style="list-style-type: none"> суфле творожное паровое кисель фруктовый
Среда	<ul style="list-style-type: none"> яйцо всмятку каша манная молочная кисель 	<ul style="list-style-type: none"> творожный пудинг 	<ul style="list-style-type: none"> суп вегетарианский мясо отварное, запеченное под соусом бешамель морковь отварная компот из сухофруктов 	<ul style="list-style-type: none"> отвар шиповника несдобная булочка 	<ul style="list-style-type: none"> рыба отварная, запеченная под молочным соусом рулет морковно-яблочный чай с молоком
Четверг	<ul style="list-style-type: none"> ленивые вареники со сметаной овсяная молочная каша компот 	<ul style="list-style-type: none"> творог нежирный отвар шиповника 	<ul style="list-style-type: none"> молочный суп с вермишелью кнели из индейки отварная цветная капуста 	<ul style="list-style-type: none"> кисель сухой бисквит 	<ul style="list-style-type: none"> салат из отварных овощей и вареной колбасы ягодный мусс кисель
Пятница	<ul style="list-style-type: none"> яйцо всмятку каша рисовая молочная 	<ul style="list-style-type: none"> груша печеная с сахаром компот 	<ul style="list-style-type: none"> суп-пюре из овощей судак отварной вермишель некрепкий чай 	<ul style="list-style-type: none"> мусс ягодный 	<ul style="list-style-type: none"> мясное суфле творожная запеканка кисель
Суббота	<ul style="list-style-type: none"> паровой омлет каша манная молочная компот 	<ul style="list-style-type: none"> творог нежирный отвар шиповника 	<ul style="list-style-type: none"> овсяный молочный суп отварной кролик картофельное пюре чай с молоком 	<ul style="list-style-type: none"> кисель сухой бисквит 	<ul style="list-style-type: none"> рыба отварная рулет морковно-яблочный кисель
Воскресенье	<ul style="list-style-type: none"> омлет паровой некрепкий чай меренга 	<ul style="list-style-type: none"> желе ягодное компот 	<ul style="list-style-type: none"> суп овощной протертый кап отварной под соусом бешамель рис отварной кисель 	<ul style="list-style-type: none"> творожная запеканка некрепкий чай 	<ul style="list-style-type: none"> салат овощной фрикадельки из индейки отварная цветная капуста

* Диетология: руководство / под ред. А.Ю. Барановского. 2-е изд. СПб: Питер, 2006. – 960 с.

Рекомендации по диетическому питанию пациенту с гастроэзофагеальной болезнью*

МОЖНО!		НЕЛЬЗЯ!
<p>Хлеб белый пшеничный, вчерашний или подсушенный, сухари, бисквит, несдобное печенье</p>	<p>Овощи: картофель, морковь, свекла, тыква, кабачки белые в виде пюре, паровых пудингов без корочки Фрукты: мягкие, сладкие, невяжущих сортов в вареном, протертом, запеченном виде Ягоды: сладкие сорта (клубника, малина, земляника)</p>	<p>Сдобную выпечку, черный хлеб</p>
<p>Супы молочные, крупяные, протертые, слизистые молочные с добавлением протертых овощей (исключается капуста), молочные с измельченной вермишелью или домашней лапшой</p>	<p>Сливочное масло 15–20 г для приготовления блюд, растительное масло – 15–20 г Общее количество жиров не более 100 г</p>	<p>Мясные, рыбные и крепкие вегетарианские бульоны, особенно грибные</p>
<p>Мясо нежирных сортов (говядина, курица и др.) в отварном или паровом виде (котлеты, кнели, фрикадельки, суфле, рулеты). Периодически нежесткое мясо в отварном виде кусочками</p>	<p>Сырые овощные и нежирные кислые ягодные соки, отвар шиповника и пшеничных отрубей. Крем, желе, кисели, протертые компоты из сладких сортов ягод и фруктов</p>	<p>Жирные сорта мяса, жареное мясо</p>
<p>Различные нежирные сорта рыбы, лучше речной (судак, щука, окунь), в отварном, паровом, рубленном виде и куском</p>	<p>Не более 3 яиц в день всмятку или в виде парового омлета</p>	<p>Соленые блюда, пряности, лук, чеснок, острые закуски, консервы</p>
<p>Крупа манная, гречневая, овсяная, перловая, рисовая. Каши, сваренные на воде с добавлением молока, полужидкие. Вермишель и макароны отварные</p>	<p>Молоко, сливки, свежая нежирная сметана, свежий нежирный творог. Чай с молоком</p>	<p>Сырая непротертая растительная клетчатка. Томаты в любом виде</p>
		<p>Тугоплавкие жиры (говяжье, свиное сало, бараний жир), также комбинированные жиры (маргарин)</p>
		<p>Алкогольные и неалкогольные газированные напитки. Кофе, крепкий чай (особенно ароматизированные), шоколад</p>

* Диетология: руководство / под ред. А.Ю. Барановского. 2-е изд. СПб: Питер, 2006. – 960 с.