

## **Примерное меню на каждый день в течение недели (диета):**

Такой вариант отлично подойдет для взрослых не только с воспалением поджелудочной железы, но и с холециститом в стадии выздоровления, ЖКБ, хронический гепатит, цирроз печени без ее недостаточности.

---

### **Понедельник**

Первый завтрак: омлет на пару (белковый, можно в мультиварке) - 90-120 г, каша манная на молоке - 1/2 порции, некрепкий чай (лучше зеленый).

Второй завтрак: свежий натуральный нежирный творог - 90-110 г, настои или отвар из шиповника.

Обед: суп овсяный с овощами (вегетарианский, протертый) - 1/2 порции, суфле из отварного мяса - 100 г, пюре овощное - 100 г, желе из фруктов (яблоко, бананы, виноград).

Полдник: печеные яблоки или груша - 110 г.

Ужин: отварная или паровая нежирная рыба - 100 г, картофельное пюре, некрепкий чай.

На ночь: овсяный или фруктовый кисель.

### **Вторник**

Первый завтрак: суфле из творога в пароварке, протертая каша из риса с нежирным молоком, травяной чай.

Второй завтрак: запеченная в духовке груша с небольшим количеством сахара.

Обед: вегетарианский суп с овощами на перловке в блендере, мясные котлеты на пару в мультиварке с морковью, овсяный кисель.

Полдник: чай из шиповника.

Ужин: кнели без желтка и лука с пюре, манная запеканка в духовке, травяной чай.

На ночь: неполный стакан обезжиренного кефира (не более 1% жирности).

### **Среда**

Первый завтрак: мясные котлеты на пару, каша из манки, зеленый чай.

Второй завтрак: свежие размельченные летные яблоки, слива или персик, чай из берёзовых почек, бессмертника, зверобоя и ромашки.

Обед: легкий суп из овощей и макарон, мясной рулет на пару без соли, компот из сушеных яблок.

Полдник: чай из шиповника, сухарики небольшим количеством сахара.

Ужин: свекольные котлеты без яиц в духовке, печенье, некрепкий чай.

На ночь: ряженка низкой жирности (до 2,5%) – 100 мл.

## **Четверг**

Первый завтрак: натуральный творог со сметаной, овсяная каша мелкого помола, чай.

Второй завтрак: средних размеров запеченное яблоко в духовке.

Обед: вегетарианский суп-пюре на растительном масле в мультиварке, котлеты из фарша на пару, гречневая каша мелкого помола; компот из сухофруктов.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: нежирные сорта рыбы (речной окунь, путассу, минтай, треска, щука, судак, карась), овощное пюре, печеная лепешка с творогом, травяной чай.

На ночь: кефир низкой жирности (не более 1%).

## **Пятница**

Первый завтрак: омлет на пару (белковый, можно в мультиварке), овсяная каша мелкого помола, зеленый чай.

Второй завтрак: пюре из свежей моркови, чай из шиповника.

Обед: картофельное суп-пюре в блендере с сухариками, суфле в пароварке из мяса, запеченная груша с нежирным творогом.

Полдник: компот из сушеных фруктов.

Ужин: пудинг из творога в мультиварке или пароварке.

На ночь: чай из шиповника, нежирный кефир или ряженка.

## **Суббота**

Первый завтрак: пудинг из свежего и нежирного творога, овсянка на молоке, чай.

Второй завтрак: груша или яблоко в духовке ломтиками.

Обед: овощные диетический супы, куриная отварная грудка, рассыпчатый вареный рис, компот из сухих яблок и шиповника.

Полдник: зеленый чай, печенье.

Ужин: нежирная отварная рыба в овощном бульоне, пюре из картошки, ватрушка.

На ночь: свежие нежирные кисломолочные продукты.

## **Воскресенье**

Первый завтрак: белковый омлет; манная каша на молоке без комочков; чай с молоком.

Второй завтрак: свежие фрукты (банан, дыня, авокадо, виноград, слива или абрикос).

Обед: рисовый суп на овощном отваре; вареная курица без кожи; протертая гречка; фруктовое или молочное желе.

Полдник: рыба на пару или отварная; овощное пюре; чай с молоком.

Ужин: овощной бульон с рыбой, пюре, овсяное печенье.

На ночь: нежирный кефир или ряженка.

<http://ojeludke.ru/pod/pitanie-pankreatit.php>