

МЕНЮ

Понедельник

Завтрак: чай (зеленый), бутерброд с сыром и маслом.

Второй завтрак: молочная каша (молочная), яблоки, тертые с вареной тертой морковью, с лимонной заправкой.

Обед: зеленый салат, суп из горошка, котлеты из рыбы с пюре и компотом из шиповника.

Полдник: кисломолочная продукция.

Ужин: запеченное яблоко, телячьи котлетки с вареными овощами (небольшими порциями).

Вторник

Завтрак: цикорий с молоком, творог с добавлением нежирной сметаны.

Второй завтрак: овсяная каша на молоке, сырники из творога, чай зеленый.

Обед: суп из цветной капусты, говядина с горошком тушеные, клюквенный компот.

Полдник: одно яблоко или любой фрукт.

Ужин: баклажан, запеченный в сыре, пюре из картофеля, ягодный кисель.

Среда

Завтрак: чай со сдобой.

Второй завтрак: фрукты и каша.

Обед: салат из припущенного сладкого перца, луковый суп, тефтели куриные с рисом, компот из чернослива.

Полдник: компот шиповника, крем из творога.

Ужин: каша из риса, лимонный чай.

Четверг

Завтрак: теплое молоко с баранками.

Второй завтрак: молочная каша, бутерброд с маслом, кофе из ячменя.

Обед: суп из лапши с фрикадельками.

Полдник: сухофрукты.

Ужин: оладьи из цукини, кисломолочный напиток.

Пятница

Завтрак: какао с молоком, куриный или кроличий паштет.

Второй завтрак: каша из овсянки на воде, отварное яйцо (без желтка), чай с добавлением лимона.

Обед: томатный рисовый суп, рыбный стейк, приготовленный на пару с отварными овощами, компот из шиповника.

Полдник: виноград, сыр.

Ужин: помидоры, фаршированные рисом с пюре, компот из сухофруктов.

Суббота

Завтрак: чай с молоком, булочка с творогом.

Второй завтрак: молочная каша с добавлением корицы, бутерброд с маслом, какао с молоком.

Обед: суп из чечевицы с добавлением гренок, рыба с грибами, готовится на пару, картошка вареная, кисель из клюквы.

Полдник: фрукт.

Ужин: суп из рыбы (постной), салат (наподобие винегрета), чай.

Воскресенье

Завтрак: цикорий с добавлением молока, бутерброд с ветчиной.

Второй завтрак: взбитые яйца, бутерброд с сыром и маслом, какао с молоком.

Обед: овощной суп, вареная курица с макаронами, фреш.

Полдник: кефир, ржаной хлеб с вареньем.

Ужин: пирог с творогом, компот из абрикоса.

Это один из вариантов диеты для людей преклонного возраста. Конечно же, важно подбирать ее с учетом заболеваний и предпочтений человека. Но в предложенном варианте точно нет разрезающих пищеварение продуктов или того, что может навредить слабому организму.

Диетический стол номер 9

Сбалансированное лечебное питание, предназначенное для контроля и лечения сахарного диабета легкой и средней тяжести (1 и 2 степени).

Рацион питания стола №9 способствует нормализации углеводного обмена и предупреждает нарушения жирового обмена.

Понедельник

Завтрак: гречневая крупа с маслом, мясной паштет, чай без добавления сахара (возможно с ксилитом).

Второй завтрак: стакан кефира.

Обед: вегетарианский суп, запеченная баранина с тушеными овощами.

Полдник: отвар на основе шиповника.

Ужин: отварная нежирная рыба, капуста тушеная, чай с ксилитом.

Вторник

Завтрак: перловая каша, яйцо, некрепкий кофе, салат из свежей белокочанной капусты;

Второй завтрак: стакан молока.

Обед: рассольник, пюре картофельное, печень говяжья в соусе, сок без сахара.

Полдник: желе из фруктов.

Ужин: рыба в отварном виде и тушеная в молочном соусе, капустный шницель, чай с молоком.

Среда

Завтрак: икра кабачковая, отваренное вкрутую яйцо, йогурт нежирный.

Второй завтрак: 2 средних яблока.

Обед: борщ из щавеля с нежирной сметаной, фасоль, тушеная в томатном соусе с грибами, цельнозерновой хлеб.

Полдник: сок без сахара.

Ужин: гречка по-купечески с куриным мясом, салат из капусты.

Четверг

Завтрак: омлет.

Второй завтрак: йогурт несладкий.

Обед: капустный суп, фаршированный перец.

Полдник: запеканка, сделанная из творога и моркови.

Ужин: курица запеченная, салат из овощей.

Пятница

Завтрак: пшено, какао.

Второй завтрак: апельсин не более 2 штук.

Обед: гороховый суп, мясные зразы с сыром, ломтик хлеба.

Полдник: салат, сделанный из свежих овощей.

Ужин: запеканка из курного фарша и цветной капусты.

Суббота

Завтрак: отруби и яблоко.

Второй завтрак: 1 яйцо, приготовленное всмятку.

Обед: рагу из овощей с кусочками свинины.

Полдник: отвар на основе шиповника.

Ужин: тушеная говядина с капустой.

Воскресенье

Завтрак: обезжиренный творог и несладкий йогурт.

Второй завтрак: горсть ягод.

Обед: грудка куриная, приготовленная на гриле с овощами.

Полдник: салат из нарезанных яблок и стеблей сельдерея.