

Питание

Летнее меню на неделю

Меню разработано диетологом Ю.Б. Москвичевой



День 1

Завтрак: Творог 5% (150 г) с соусом из свежих ягод / Кофе или чай

Второй завтрак: Груша

Обед: Суп-пюре из зеленого горошка (250 мл) / Грудка индейки, запеченная без кожи (85 г) / Салатные листья с растительным маслом и лимонным соком (120 г) / Компот из свежих яблок без сахара (200 мл)

Полдник: Кефир 1% (200 мл) / Овсяное печенье (2 шт.)

Ужин: Треска с кабачками и морковью, запеченная в фольге (100 г) / Кус-кус (120 г) / Чай с мятой

День 2

Завтрак: Яйца вареные (2 шт.) / Хлеб с отрубями со сливочным маслом (2 ломтика) / Кофе или чай

Второй завтрак: Мюсли (40 г) / Биойогурт 4% (100 г)

Обед: Грибной суп (250 мл) / Кролик, тушеный с репой (100 г) / Гречка отварная (120 г) / Морс из черной смородины (200 мл)

Полдник: Черешня (100 г)

Ужин: Салат «Греческий» с фетой (150 г) / Хлеб зерновой (1 ломтик) / Зеленый чай / Пастила (2 шт.)

День 3

Завтрак: Красная рыба слабосоленая (80 г) / Авокадо / Зерновой хлеб (2 ломтика) / Чай или кофе

Второй завтрак: Запеченное яблоко с брусникой и медом (100 г)

Обед: Холодный свекольник со сметаной (250 мл) / Котлета куриная паровая (85 г) / Фасоль стручковая отварная (100 г) / Компот из груш (200 мл)

Полдник: Несладкий крекер, галета или печенье (2 шт.) / Чай с мятой

Ужин: Творожная запеканка (120 г) с соусом из свежих ягод / Кефир 1% (200 мл)

День 4

Завтрак: Овсяная каша на молоке (200 г) со сливочным маслом / Голубика (60 г) / Чай или кофе

Второй завтрак: Пита / Ветчина из индейки (85 г) / Листья салата (30 г)

Обед: Суп-пюре овощной (250 мл) / Котлеты рыбные паровые (120 г) / Рис бурый отварной (100 г) / Помидор / Лимонад домашний с тархуном (200 мл)

Полдник: Фруктовое мороженое (80 г)

Ужин: Печень куриная тушеная (100 г) / Цветная капуста отварная (120 г) / Чай с мятой

День 5

Завтрак: Ролл из лаваша с адыгейским сыром, салатными листьями (120 г) / Чай или кофе

Второй завтрак: Арбуз (100 г)

Обед: Суп щавелевый со сметаной 10% (250 мл) / Баранина, тушеная с баклажанами (100 г) / Булгур (100 г) / Чай каркаде

Полдник: Кисель ягодный (200 мл) / Несладкий крекер, галета или печенье (3 шт.)

Ужин: Салат из фунчозы с овощами и креветками (150 г) / Чай зеленый

Летнее меню на неделю



День 6

Завтрак: Блинчики с медом (90 г) / Чай или кофе

Второй завтрак: Салат фруктовый (яблоко, нектарин, груша) с заправкой из биоогурта (120 г)

Обед: Картофель отварной (100 г) / Сельдь слабосоленая (85 г) / Хлеб ржаной (1 ломтик) / Салат из запеченной свеклы с растительным маслом (100 г) / Сок томатный (200 мл)

Полдник: Шарлотка с яблоками (90 г) / Ряженка 2,5% (200 мл)

Ужин: Тушеные кальмары в томатном соусе (100 г) / Птитим отварной (100 г) / Огурец / Зеленый чай

День 7

Завтрак: Омлет из 2 яиц с грибами / 2 тоста из зернового хлеба с брынзой (50 г) / Помидор / Чай или кофе

Второй завтрак: Какао на молоке 2,5% (200 мл) / Несладкий крекер, галета или печенье (1 шт.)

Обед: Суп-пюре из кабачков (250 мл) / Отварная куриная грудка без кожи (85 г) / Салат из зеленой редьки со сметаной 10% жирности (100 г) / Компот из вишни (200 мл)

Полдник: Абрикосы (3 шт.)

Ужин: Спагетти с соусом песто и тертым сыром (150 г) / Салат из помидоров с растительным маслом (100 г) / Чай с чабрецом

ПРИ СИМПТОМАХ МЕНОПАУЗЫ



Растительный
негормональный
препарат



Климадинон®

- ❖ Снижает проявления симптомов менопаузального синдрома (приливов, потливости, раздражительности и др.)¹
- ❖ Способствует улучшению настроения и качества сна^{1,2}
- ❖ Не содержит гормонов³

РЕКЛАМА. РЕКЛАМОДАТЕЛЬ ООО «БИОНОРИКА» (ИНН 7729590470)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

1. Рафаэлян И.В., Балан В.Е. и соавт. Оценка эффективности и безопасности длительного применения экстракта *Cimicifuga racemosa* в терапии больных с климактерическим синдромом. Российский вестник акушера-гинеколога 2013;6:86-90. 2. Цзян К., Цзинь Ю., Хуан Л. и соавт. Черный кохощ улучшает качество сна у женщин в постменопаузе с нарушением сна. Климактерий 2015;18(4):559-67 - статья на английском 3. Инструкция по медицинскому применению лекарственного препарата Климадинон® таблетки, покрытые оболочкой от 14.10.2021; капли для приема внутрь от 23.09.2020.