Меню диеты при гастрите с пониженной кислотностью

|  |  |
| --- | --- |
| Варианты завтрака | Телячьи (говяжьи) тефтели с гречневой кашей, сваренной на воде, кисель |
| Омлет, хлебец с сыром, стакан морковного сока со сливками, кофе |
| Запеченное творожное суфле, вязкая гречневая каша на молоке, персиковый сок |
| Рыбные биточки с творогом, запеченные овощи в молочном соусе, кофе с молоком |
| Творожная запеканка, некрепкий кофе с молоком |
| Картофельные биточки или зразы, молочный какао |
| Овсяная молочная каша, яйцо всмятку, твердый сыр, чай с сахаром |
| Смесь злаковых хлопьев с ряженкой |
| Макароны с сыром, нежирная ветчина, кофе с молоком |
| Каша пшенная молочная вязкая, кофе со сливками |
| Тосты, натуральный йогурт с ягодами |
| Овсянка с маслом, сыр, какао с молоком |
| Рыбные биточки, каша из крупы «Артек», овощные котлеты и кисель |
| Гречневая каша, нежирный творог и кофе, можно с молоком или нежирными сливками |
| Рыба на пару, картофельное пюре, подсушенный хлеб, масло , чай |
| Рисовые котлеты с яблоками, чай, джем |
| Поджаренные рыбные биточки (без корочки), некрепкий кофе |
| Мясные или рыбные кнели с картофельным пюре, какао с молоком |
| Паровые оладьи, салат из тушеной свеклы и яблок |
| Рисовая протертая сладкая каша на молоке, сладкий чай с лимоном |
| Омлет, овсяная каша вязкая, чай с молоком |
| Рисово-яблочная запеканка, какао с молоком |
| Творожный мусс с медовой водой |
| Блинчики с творогом, кофе с молоком или чай |
| Пудинг на манной крупе, чай с сыром и медом, сухой хлеб с маслом |
| Мясные котлеты, приготовленные на пару, картофельное пюре, какао с молоком |
| Пшеничная каша с котлетой на пару, кофе с молоком или сливками |
| Отварная рыба, овощное рагу с растительным маслом, чай с лимоном, подсушенный белый хлеб с маслом |
| Картофельные биточки в омлете, кофе с молоком или сливками |
| Лапшевник, запеченный с сыром, зеленый чай с лимоном |
| Кабачковая запеканка, чай с сухариком из белого хлеба |
| Манные оладьи, свекла тушенная с яблоками, чай, джем |
| Каша из смеси 5-ти злаков, травяной отвар |
|  |  |
| Варианты 2-го завтрака | Запечённые фрукты (особенно хорошо печёное яблоко) |
| Омлет с помидорами |
| Банан |
| Кисель с сухариками |
| Мусс или смузи |
| Несдобное печенье, кисель |
| Протертый творог, ягодный кисель |
| Яйцо всмятку, зеленый чай с лимоном |
| Фруктовое пюре |
| Спелые помидоры |
| Манная каша с маслом, кисель |
| Спелые ягоды или стакан морковного сока, сухарь |
| Яблочное пюре со взбитым белком |
| Печеночный паштет, хлеб, чай |
| Йогурт |
| Подсушенный белый хлеб с маслом и сыром, некрепкий чай с молоком |
| Рисовая запеканка с фруктами, какао с молоком |
|   |  |
|   |  |
| Варианты обеда | Овощной суп на мясном бульоне, картофельная запеканка с мясом, яблочный кисель |
| Суп из домашней лапши на курином бульоне, отварная курица, рисовая сладкая протертая каша, компот из сухофруктов (протертых) |
| Вегетарианский борщ (можно добавить по желанию ложку сметаны), тушеная рыба с овощами, минеральная вода |
| Овощной суп, куриная печень |
| Мясной рисовый суп, рыбные котлеты, морковно-картофельное пюре, клюквенный кисель |
| Рыбный рассольник, отварная курица с вермишелью под белым соусом, клюквенный мусс |
| Хорошо разваренный на мясном бульоне рисовый суп, картофельная запеканка с отварным протертым мясом, компот из сухофруктов |
| Овощной суп на мясном бульоне, ломтик подсушенного хлеба |
| Суп, сваренный на слабом бульоне, мясные котлеты с вермишелью, ягодный компот |
| Бульон с фрикадельками, рыбное паровое суфле, картофельное пюре, желе из фруктового сока |
| Борщ из мелко шинкованных овощей на мясном бульоне, отварная говядина, тушеное овощное рагу, кисель из кураги |
| Суп из мелко нашинкованных овощей на мясном (овощном) бульоне, рагу из мяса с овощами, яблочный протертый компот |
| Щи, нежирная отварная или на пару телятина с овощным рагу, кисель |
| Мясной рисовый суп, рыбные котлеты, морковно-картофельное пюре, клюквенный кисель |
| Суп с протертым мясом на мясном бульоне, бефстроганов из отварного мяса, отварная вермишель, фруктовое желе |
| Вермишелевый суп, запеченный цыпленок в сметане, кисель |
| Рыбный суп с рисовой крупой, овощи на гриле, хек |
| Суп-пюре из печени, морковное пюре с мясными котлетами, жаренными без панировки, отвар шиповника |
| Свекольный борщ со сметаной, картофельное пюре с паровой котлетой, чай |
| Бульон с фрикадельками, котлета, овощное пюре, кисель из абрикосов |
| Рассольник на рыбном или курином бульоне, филе курицы на пару со спагетти, клюквенный морс |
| Запеченный судак на овощной подушке, отвар из листьев малины |
| Суп-пюре картофельный на телячьем бульоне с сухариками, рис с отварной телятиной, компот |
| Борщ с мелко нашинкованными овощами, мясные тефтели, гречневая каша, чай с лимоном |
| Куриный бульон с яичными хлопьями, мясные котлеты, жаренные без панировки, морковное пюре, малиновое желе, отвар шиповника |
| Куриный суп-лапша, суфле из телятины с картофелем, кисель, самбук (желированный десерт на основе взбитых яичных белков) со сливами |
| Бульон из курицы с вермишелью, жареные без жира отбивные из телятины, шпинат, картофельное пюре, яблочный мусс |
| Уха из постных сортов рыбы, яйцо |
| Суп-крем из цветной капусты, рубленый бифштекс с рисом, сметанный соус, желе |
| Суп с протертым мясом на мясном бульоне, мясное паровое суфле, компот из протертых яблок |
| Щи из свежей капусты, шницель из нежирного мяса с картофельным пюре, салат из томатов с зеленью, заправленный оливковым маслом, фруктовое желе, клюквенный морс |
| Суп овощной, макароны по-флотски, компот |
|  |  |
|  |  |
| Варианты ужина | Запеченная рыба, картофель, чай, рогалик с маслом |
| Фрикадельки мясные паровые с вермишелью, чай |
| Протертый пудинг из гречневой крупы с творогом, сладкий чай |
| Блинчики с мясом, зеленый или цветочный чай |
| Вермишель с натертым сыром, чай с лимоном |
| Отварная цветная капуста с рыбой |
| Мясные паровые котлеты, рисовая протертая каша, сладкий чай с лимоном |
| Запеченное куриное филе с пюре из брокколи |
| Овощное рагу, зефир без наполнителей, чай |
| Рыбные паровые котлеты, картофельное пюре, сладкий чай |
| Запеканка капустная с мясом, чай |
| Кролик с овощами, приготовленный в духовом шкафу, отвар мяты |
| Рыбные поджаренные котлеты с любой кашей, чай |
| Мясные биточки со сметанным соусом, протертое светлое яблоко, сладкий чай, черствый хлеб с маслом |
| Отварной картофель с запеченной нежирной рыбой, какао |
| Биточки говяжьи с морковным соком |
| Блинчики с мясом, чай с лимоном |
| Заливная рыба, овощной сок, черствая булка, чай |
| Молочная каша из тыквы |
| Вареники с творогом, чай |
| Отварная вермишель с паровыми фрикадельками |
| Жареная рыба (без корочки) с картофельным пюре, компот |
| Запеченная рыба, отварной картофель и поджаренный хлеб с маслом |
| Голубцы, чай с сухариками |
| Гречневый крупеник со сметаной, чай с вареньем |
| Котлеты, приготовленные на пару, любая каша, компот |
| Мясо цесарки со спаржей |
| Каша манно-морковная, яйцо всмятку, чай с молоком, подсушенный белый хлеб с маслом |
| Мясной рулет, фаршированный паровым омлетом, цветная отварная капуста, запеченная в сметане, сладкий чай |
| Морковное пюре с курагой, омлет, чай |
| Рагу из овощей, яйцо шалот |
| Мясные паровые тефтели, манный пудинг со сладкой подливой, чай |
| Рис с отварным мясом, 2 мармелада с черным чаем |
| Творожная запеканка, каша тыквенная, чай |
| Овощи, приготовленные на пару, йогурт |
| Омлет, овощное пюре и ромашковая настойка |
| Филе рыбное отварное, картофельное пюре, винегрет, чай |
|  |  |
| Перед сном (на выбор) | Кефир |
| Кисель |
| Ряженка |
| Простокваша |
| Йогурт |
| Кефир с булочкой, сухариком или печеньем |
| Ромашковый чай |
| Чай из мяты |
| Отвар мелиссы |

Подробнее: <http://fitdeal.ru/>