

Диета при гастрите. Примерное меню на неделю от сайта www.chudo-dieta.com

День первый:

- Завтрак: овсяная каша на воде, чай с молоком, сухарик;
- Второй завтрак: паровой омлет;
- Обед: вегетарианский суп-пюре, паровые котлеты, каша гречневая, кисель;
- Полдник: печеное яблоко, фаршированное нежирным творогом;
- Ужин: запеченная нежирная рыба с овощами, чай с молоком, сушки.

День второй:

- Завтрак: манная каша на нежирном молоке, чай;
- Второй завтрак: протертый нежный творожок с сахаром;
- Обед: 2 паровые котлетки, рис;
- Полдник: банан;
- Ужин: 1 яйцо всмятку, печеное яблоко, молоко.

День третий:

- Завтрак: омлет из двух яиц на пару, чай с молоком;
- Второй завтрак: 2-3 сухарика и 1 стакан отвара шиповника;
- Обед: рисовый суп, картофельное пюре, 2 мясных биточка;
- Полдник: мясная запеканка, яблочный компот;
- Ужин: гречневая молочная каша с сахаром, стакан киселя.

День четвертый:

- Завтрак: рисовая каша с молоком, чай;
- Второй завтрак: печеное яблоко, молоко;
- Обед: овощной суп и яблочное желе;
- Полдник: сухарики и 1 стакан отвара шиповника;
- Ужин: лапшевник с запеченным творогом, стакан молока.

День пятый:

- Завтрак: 2 сваренных всмятку яйца, кисель;
- Второй завтрак: компот из сухофруктов, печенье;
- Обед: слизистый суп из риса и овощей, котлета на пару;
- Полдник: нежирный йогурт;
- Ужин: перловая каша, 2 паровые тефтельки, морковное пюре.

День шестой:

- Завтрак: овсянка на нежирном молоке, чай;
- Второй завтрак: 1 стакан отвара шиповника, натуральное печенье без добавок, можно детское;
- Обед: нежный суп с фрикадельками, сухарики;
- Полдник: классический нежирный йогурт;
- Ужин: макароны, отварная курица без кожи, чай.

День седьмой:

- Завтрак: рисовая каша на молоке, компот из сухофруктов;
- Второй завтрак: печеное яблоко с нежным сладким творожком;
- Обед: овощной суп, картофельное пюре, рыбные биточки, чай;
- Полдник: 1 стакан отвара шиповника, натуральное печенье;
- Ужин: молочный суп-лапша, 3 мясные фрикадельки, чай.

На ночь можете пить стакан нежирного молока.