

## **Стол № 1 при язве 12-перстной кишки. Примерное меню на неделю от [www.chudo-dieta.com](http://www.chudo-dieta.com)**

### **День первый:**

- Завтрак: протертая овсяная каша на молоке с бананом, слабый черный чай с медом;
- Второй завтрак: фруктовый кисель;
- Обед: овощной крем-суп, паровое суфле из говядины, сухарик, сок, разбавленный водой;
- Полдник: 1 стакан отвара шиповника, мармелад;
- Ужин: картофельное пюре, рыбная паровая котлета, зеленый чай.

### **День второй:**

- Завтрак: паровой омлет из двух яиц, чай без сахара;
- Второй завтрак: нежирный творожок;
- Обед: мясной крем-суп, овощное пюре, фруктовый кисель;
- Полдник: детское яблочное пюре;
- Ужин: манная каша на молоке, отвар шиповника.

### **День третий:**

- Завтрак: вермишель с молоком и медом, некрепкий чай;
- Второй завтрак: какао, зефир;
- Обед: слизистый рисовый суп, мясные тефтели на пару, компот из сухофруктов;
- Полдник: печеные яблоки;
- Ужин: картофельное пюре, рыбное суфле, кефир.

### **День четвертый:**

- Завтрак: яйцо всмятку, яблочное пюре, травяной чай;
- Второй завтрак: банан;
- Обед: отварная индейка, перетертая с картофельным пюре, персиковый сок, разбавленный водой;
- Полдник: сухарик, стакан нежирного кефира;
- Ужин: вермишель с тертым неострым нежирным сыром (можно плавленым), паровые котлеты, фруктовое желе.

### **День пятый:**

- Завтрак: паровой омлет, чай с молоком;
- Второй завтрак: отвар шиповника, зефир;
- Обед: суп-пюре картофельный, отварная (хорошо разваренная) нежирная рыба, кисель;
- Полдник: яблочно-морковное детское пюре;
- Ужин: картофельное пюре, зразы на пару, кефир.

### **День шестой:**

- Завтрак: нежирный творожок с нежирной сметаной и медом, яйцо всмятку, компот;
- Второй завтрак: «птичье молоко»;
- Обед: протертый суп с овощами и вермишелью, паровые котлеты, отвар шиповника;
- Полдник: банан;
- Ужин: протертая рисовая молочная каша с кусочком масла, подсушенный хлеб, мармелад, отвар шиповника.

### **День седьмой:**

- Завтрак: молочная овсяная каша, паровые тефтели, чай;
- Второй завтрак: классический йогурт;
- Обед: крем-суп, лапшевник с мясом, ягодный кисель;
- Полдник: кефир, сухое печенье;
- Ужин: манная каша с молоком, стакан травяного чая.

Каждый вечер перед сном вы можете выпивать отвар шиповника, зеленый чай, кефир с 1%-жирностью, простоквашу.