

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДИЕТА ПРИ ПИЕЛОНЕФРИТЕ – ДИЕТА №7

Данная система питания создает благоприятные условия для нормального функционирования почек во время их воспалительного поражения, повышает эффективность лечения.

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ К ПРИМЕНЕНИЮ

РАЗРЕШЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

- Овощи: свекла, кабачок, тыква, морковь;
- Фрукты, ягоды: груша, яблоко, арбуз, дыня, клюква, инжир, брусника;
- Сухофрукты: финик, изюм, урюк, курага;
- Крупы: гречка, рис, перловка, пшенка, овсянка, кукуруза;
- Сладкое: фруктовые желе, мед, сахар;
- Молочные продукты: сметанный соус, йогурт, молоко, творог, простокваша, кефир, сметана, сливки, ацидофилин;
- Мясо, птица: говядина, телятина, крольчатина, курятина, индюшатина, куриные яйца;
- Масла: кукурузное, подсолнечное, сливочное, оливковое, топленое;
- Напитки: минеральная вода, сок тыквы, абрикоса, моркови, арбуза, березовый сок, зеленый чай.

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

- Овощи: любые консервированные, пряные, квашеные, маринованные, бобовые, капуста цветная, лук, редис, репа, редька, томаты, спаржа, хрен, сельдерей, чеснок, щавель, шпинат;
- Фрукты, ягоды: мандарин, апельсин, лимон, лайм, абрикос, слива, авокадо, банан, клубника, виноград;
- Маринованные грибы;
- Шоколад;
- Приправы: уксус, горчица, томатный соус, имбирь, майонез, перец, сахар;
- Мясо, птица: свинина, гусь, утка, копчености;
- Морепродукты: консервированная, соленая, копченая рыба, икра;
- Масла: животный и кулинарный жир;
- Напитки: черный чай, кола, спрайт, кофе, пепси, лимонад, сок апельсина и томата.



НЕФРОБАК

СОВРЕМЕННОЕ И БЕЗОПАСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПИЕЛОНЕФРИТА

- Сбалансированный натуральный комплекс с уникальным механизмом действия
- Уменьшает длительность и выраженность хронического пиелонефрита
- Профилактика обострений хронического пиелонефрита

МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

! Все блюда готовить без соли, соль лучше добавлять в готовое блюда.
Блюда готовить на пару, отваривать, после отваривания можно запекать.

СУТОЧНЫЕ НОРМЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ

Белки: 70-80 г (50% животного происхождения, 50% растительные).
Жиры: 80-90 г (30% растительные, 70% животного происхождения).
Углеводы: 300-350 г.
Жидкость: 0.8-1,5 л.

Соль: 3-6 г (можно немного досолить готовое блюдо).
Масса суточного рациона: 2,3-3 кг.
Суточная норма диеты №7: 2400—2700 ккал.
Режим питания: 4-6 раз в день

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Завтрак	гречневая каша паровой омлет чай	творожная запеканка со сметаной чай	молочный суп с рисом чай	яйцо всмятку салат из вареной свеклы с растительным маслом чай	сырники со сметаной и вареньем чай с молоком	блинчики со сметаной и вареньем чай	молочный суп с макаронами чай
Обед	овощной борщ картофельное пюре рыба на пару отвар шиповника	овощной суп с пшеном куриное филе на пару морс	борщ картофельное пюре куриная грудка в сметанном соусе компот	суп с картофелем и цветной капустой мясные фрикадельки с овощами морс	вегетарианский борщ рыба на пару с овощами компот	овощной суп с гречкой отварной язык овощи свежие или на пару отвар шиповника	овощной суп с пшеничной крупой заливное мясо овощной салат морс
Полдник	запеченные яблоки	йогурт	ряженка	брусничный отвар	фруктовое мороженое	фрукты	фруктовый салат
Ужин	рис винегрет компот	макароны мясные тефтели овощной салат с растительным маслом морс из клюквы	картофельная запеканка с овощами куриные котлеты на пару чай с молоком	пшенка с маслом пюре из моркови и яблок морс из клюквы	картофель отварной со сливочным маслом котлеты на пару овощи компот	ячневая каша мясные тефтельки овощной салат морс из клюквы	овощное рагу винегрет чай с молоком

МИНИМАЛЬНЫЙ СРОК ДЛЯ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ДИЕТЫ ПРИ ПИЕЛОНЕФРИТЕ — НЕ МЕНЕЕ 6 МЕСЯЦЕВ