

# ПИТАНИЕ

при лишнем весе



# Поддерживающая диета

**Мясо отварное или рыба** — 250–300 г

**Творог** — 300 г

**Яйцо** — 3–4 штуки в неделю

**Молоко, простокваша, кефир** — 0,5 л

**Масло сливочное** — 20–30 г

**Масло растительное** — 20–30 мл

**Хлеб черный** — 100–250 г

**Овощи** — 800–900 г

**Фрукты** — 300–400 г

**Грибы** — 100–150 г

**Между завтраком, обедом и ужином  
нужно устраивать перекусы фруктами  
или овощными салатами каждые 2–3 ч.**



БУЗ УР «РБМР МЗ УР» 8 (34154) 3-14-71, 3-18-10, 8(904)8359467, 8(965)8456589

# Пример рациона

## **ЗАВТРАК**

### ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЬЯ С ГАРНИРОМ

Для приготовления яичницы-глазуньи с каким-либо гарниром сначала надо поджарить на сковороде ломтики сала, ветчины, сосисок, колбасы, шампиньонов или других свежих грибов, помидоров, кабачков и пр. Грибы нужно поджарить до готовности. Затем разбить на гарнир яйца, посолить и подержать сковороду 1–2 мин на плите, а затем поставить на 3–4 мин в горячую духовку. Как только белок примет молочно-белый цвет, яичница готова.



# Пример рациона

## ОБЕД

### ЗЕЛЕНЬ С САЛАТОМ СО СМЕТАНОЙ И ЯЙЦОМ

300 г зеленого салата, нарезанного; 1 свежий огурец, нарезанный кружочками; 1 яйцо вкрутую; 1/2 стакана соуса из 2 частей сметаны и 1 части уксуса; горсть нарезанной зелени укропа или петрушки Яйца нарезать тонкими ломтиками и смешать с соусом из сметаны с уксусом. Заправить салат этим соусом, уложить в салатник, обложить огурцами и посыпать укропом или петрушкой.



# Пример рациона

## ОБЕД

### ГРЕЧНЕВАЯ КАША ПО-РУССКИ

Стакан гречки перебрать, промыть холодной водой и немного просушить, а затем высыпать на хорошо прогретую сковороду и обжарить на среднем огне, постоянно помешивая, до золотисто-коричневого цвета. В кастрюле с толстым дном на медленном огне растопить сливочное масло (не больше чайной ложки), добавить соль, гречку, хорошенько перемешать, чтобы крупа покрылась маслом. Залить двумя стаканами крутого кипятка, плотно закрыть крышкой и оставить томиться на 15–20 минут.





# Пример рациона

## ОБЕД

### ЩИ ИЗ КРАПИВЫ

160 г крапивы; 50 г измельченного щавеля; 5 г моркови, нарезанной кубиками; 5 г корня петрушки, нарезанного кубиками; 20 г измельченного репчатого лука; 15 г измельченного зеленого лука; 10 г топленого масла; 1/2 яйца, 15 г сметаны, лавровый лист, перец черный горошком, гвоздика, соль, зелень

Молодую крапиву погрузить на 2–3 мин в кипяток, откинуть на сито, пропустить через мясорубку и потушить на масле 10–15 мин. Коренья и лук пассеровать. В кипящую воду положить крапиву и пассерованные овощи и варить щи 20–25 мин. За 10 мин до окончания варки добавить щавель, лавровый лист, черный перец горошком, гвоздику, соль. Подавать щи с яйцом, сваренным вкрутую, сметаной и зеленью.



# Пример рациона

## ОБЕД

### СВИНИНА С ГРИБАМИ И КАРТОФЕЛЕМ

500 г свинины; 50 г сала; 500 г свежих грибов; 200 г картофеля; 15–20 горошин черного перца; 2 стакана горячей воды; соль, зелень петрушки.

Свинину нарезать кусками и обжарить в собственном жире, посолить, поперчить. Дно кастрюли выложить тонкими ломтиками сала, на него положить мясо, сверху крупно нарезанные грибы и картофель. Влить воду, добавить черный перец горошком, посолить и довести до готовности на слабом огне, плотно закрыв крышкой.



# Пример рациона

## ОБЕД

### ГРУШИ С ТВОРОГОМ

100 г груш; 50 г творога; 1/2 ст. л. сока лимона, пучок салата; для соуса: 1/2 ст. л. растительного масла, 1/4 ч. л. горчицы, 1/4 ст. л. уксуса, соль, перец молотый черный; 1/4 яйца; зелень петрушки.

Груши разрезать вдоль на две половинки, сбрызнуть соком лимона. Заполнить половинки груш протертым творогом. Тарелку покрыть листьями салата и поместить на них подготовленные груши. Все продукты для соуса соединить и тщательно вымешать, затем добавить яйцо и зелень.





# Пример рациона

## **УЖИН**

### СОСИСКИ С ТУШЕНОЙ КАПУСТОЙ

2–3 сосиски; 1 кг капусты; 3 ст. л. масла; 1/2 стакана воды; 2 измельченные луковицы; 2 ст. л. томата-пюре; 1 ст. л. уксуса; соль, лавровый лист, перец по вкусу

Сосиски сварить или обжарить. Капусту шинковать, положить в кастрюлю, добавить масло, воду, накрыть кастрюлю крышкой и тушить 40 мин. Затем добавить поджаренный лук, томат-пюре, уксус, соль, лавровый лист, перец и продолжать тушить до готовности примерно 10 мин. Свежую капусту можно заменить квашеной, но в этом случае не нужно добавлять уксус.



# Пример рациона

## ДЕСЕРТ

### ПРАЗДНИЧНЫЙ ТОРТ

2 яйца; 200 г творога; 40 г кукурузного крахмала; цедра 1 лимона; 250—300 г абрикосов, нарезанных четвертинками; сливочное масло.

Яйца взбивать в течение 5—7 мин. В творог добавить цедру лимона и крахмал, потом осторожно ввести взбитые яйца. Если творог очень сухой, можно добавить несколько ложек жирной сметаны. Смазать широкую форму для запекания маслом. Выложить в нее творожную смесь и вдавить туда абрикосы. Выпекать в течение 45 мин при 180 °С.



# Пример рациона

## ДЕСЕРТ

### ВАРЕНЬЕ НА КСИЛИТЕ ИЛИ СОРБИТЕ

1 кг плодов или ягод; 1—1,2 кг ксилита или сорбита (если плоды или ягоды кислые, подсластителя требуется больше); 1 стакан воды

Отобрать и промыть в холодной воде ягоды или плоды. У ягод удалить чашелистики и, при необходимости, косточки. Яблоки, груши, сливы или другие плоды разрезать, удалить косточки и сердцевину, нарезать на небольшие кусочки. Ошпарить ягоды кипятком; положить в тазик или кастрюлю, залить водой и варить до закипания, периодически снимая пену. Когда пена перестанет появляться, засыпать ксилит и варить до готовности (около получаса) на слабом огне, регулярно помешивая, чтобы ксилит не пригорел. Хранить варенье можно в холодном месте в течение 2—3 лет. Если ксилит кристаллизовался, варенье можно переварить.



# Пример рациона

## ДЕСЕРТ

### КОМПОТ НА КСИЛИТЕ ИЛИ СОРБИТЕ

Спелые ягоды или плоды; сироп из 100—130 г ксилита или сорбита на 1 л воды

Ягоды или плоды перебрать и промыть в холодной воде, удалить цветоножки, косточки и сердцевину, если это необходимо, трижды обдать кипятком. Разложить фрукты по банкам, заполняя каждую примерно на треть. Всыпать ксилит в воду, вскипятить, помешивая до полного растворения кристаллов, и залить горячим сиропом каждую банку до краев. плотно закупорить (но не закатывать!) банки и, накрыв подушками и одеялами, поставить в теплое место. Держать в тепле сутки, чтобы компот настоялся. Хранить компот лучше при температуре плюс 5—7 градусов, в холодильнике или погребе в течение 2—3 лет.





# Фитотерапия

## **СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ**

1 ст. А. измельченных стручков фасоли залить стаканом кипятка и варить в течение 20 мин. Настоять в течение 3—4 ч при комнатной температуре, процедить и принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день перед едой.



## **ЛИСТЬЯ БРУСНИКИ**

1 ст. А. измельченных Листьев брусники залить стаканом кипятка и кипятить в течение 3 мин. Настаивать 3—4 ч. Принимать 2—3 раза в день по 1 ст. л. Можно также заваривать в виде чая, употреблять свежие или моченые ягоды по 1/2—1 стакану 3 раза в день.



## **ПЛОДЫ БОЯРЫШНИКА КРОВАВО-КРАСНОГО**

1 ст. А. измельченных плодов боярышника залить стаканом кипятка и варить в течение 20 мин. Настаивать 3—4 ч и пить вместо чая.





# Фитотерапия

## **ЯГОДЫ ЕЖЕВИКИ**

1 ст. А. ягод ежевики залить стаканом кипятка и кипятить в течение 5 мин под крышкой. Настаивать 1 час. Принимать по 1/2 стакана после еды.



## **КОРЕНЬ ЛОПУХА БОЛЬШОГО**

1 десертная л. измельченного корня лопуха большого залить 300 мл воды и кипятить 15 мин. Настаивать полчаса, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день после еды.



## **КОРЕНЬ ОДУВАНЧИКА**

1 ст. л. измельченного корня одуванчика залить кипятком и кипятить 15 мин. Настаивать 2 ч. Принимать по 1/2 стакана перед едой 3 раза в день.



# Фитотерапия

## **БРУСНИКА**

1 ст. л. ягод залить стаканом кипятка и кипятить в течение 5 мин под крышкой. Настаивать 30 мин. Принимать по стакану 3 раза в день. Можно употреблять в виде морса до 2—3 стаканов в течение дня.

## **КЛЮКВА**

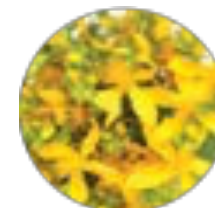
1 ст. л. ягод залить стаканом кипятка и кипятить в течение 5 мин под крышкой. Настаивать 30 мин. Принимать по стакану 3 раза в день. Можно употреблять в виде морса до 2—3 стаканов в течение дня.

## **ТОЛОКНЯНКА ОБЫКНОВЕННАЯ (МЕДВЕЖЬЕ УШКО)**

10 г листьев залить стаканом горячей воды и кипятить на водяной бане в течение 15 мин. Охлаждать 45 мин. Процедить и довести объем до исходного. Принимать по 1/2—Уз стакана 2—3 раза в день через 30—40 мин после еды.

## **ЗВЕРОБОЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ**

Отвар: 1—2 ч. л. травы залить 1 стаканом кипятка. Принимать Уз стакана 3 раза в день за 30 мин до еды или через 1 ч после еды. Настой: 1 ст. л. травы залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 мин. Принимать по Уз стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.



# Фитотерапия

## **КРАПИВА ДВУДОМНАЯ**

15 г сухих листьев залить 1 стаканом кипятка. Настаивать в течение 10 мин. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день.

## **МАНЖЕТКА ОБЫКНОВЕННАЯ**

1 ст. л. сырья залить 1 стаканом кипятка. Настаивать в течение 4 ч. Принимать по 1/2—Уз стакана 3—4 раза в день за 10 мин до еды.

## **СЕЛЬДЕРЕЙ ПАХУЧИЙ**

2 ст. л. измельченных корней залить 1 стаканом холодной кипяченой воды. Настаивать в течение 2 ч. Процедить. Принимать по Уз стакана 3 раза в день.

## **УКРОП ПАХУЧИЙ**

3 ст. л. травы залить 1 стаканом горячей воды. Кипятить на водяной бане в течение 15 мин. Охлаждать 45 мин. Процедить и довести объем до исходного. Принимать по Уз стакана 3 раза в день за 30—40 мин до еды.



БУЗ УР «РБМР МЗ УР» 8 (34154) 3-14-71, 3-18-10, 8(904)8359467, 8(965)8456589

Бюджетное учреждение здравоохранения Удмуртской Республики «Республиканская больница медицинской реабилитации  
Министерства здравоохранения Удмуртской Республики»

**Калорийность основных продуктов питания  
(ккал на 100 г)**

<b>Молоко 3%, кефир</b>	59	<b>Готовая рыба (сиг, навага, треска, щука, ледяная)</b>	70-106
<b>Сметана 30%</b>	294	<b>Говядина готовая</b>	267
<b>Сливки 20%</b>	206	<b>Свинина готовая</b>	560
<b>Творог жирный</b>	226	<b>Куры готовые</b>	160
<b>Творог 9%</b>	156	<b>Хлеб ржаной</b>	190
<b>Сырки творожные</b>	315-340	<b>Хлеб пшеничный</b>	203
<b>Творог нежирный</b>	86	<b>Булки, слоба</b>	250-300
<b>Брынза</b>	260	<b>Сахар</b>	374
<b>Плавленные сыры</b>	270-340	<b>Карамель</b>	350-400
<b>Сыр твердый</b>	350-400	<b>Шоколад</b>	540
<b>Мороженое</b>	226	<b>Мармелад, пастила, зефир</b>	290-310
<b>Масло сливочное</b>	748	<b>Халва</b>	510
<b>Маргарины</b>	744	<b>Пирожное</b>	350-750
<b>Масло растительное</b>	898	<b>Варенье, джемы</b>	240-280
<b>Майонез</b>	627	<b>Колбаса вареная, сосиски</b>	260
<b>Овощи</b>	10-40	<b>Колбаса полукопченая</b>	370-450
<b>Картофель</b>	83	<b>Колбаса сырокопченая</b>	500
<b>Фрукты</b>	40-50	<b>Яйца куриные (2 шт.)</b>	157
<b>Компоты, фруктовые соки</b>	50-100	<b>Сельдь</b>	234
		<b>Консервы рыбные в масле</b>	220-280
		<b>Консервы рыбные в томате</b>	130-180

БУЗ УР «РБМР МЗ УР» 8 (34154) 3-14-71, 3-18-10, 8(904)8359467, 8(965)8456589

Бюджетное учреждение здравоохранения Удмуртской Республики «Республиканская больница медицинской реабилитации  
Министерства здравоохранения Удмуртской Республики»

**Памятка для пациентов**  
**Энерготраты при различных типах деятельности**  
**(для человека среднего возраста весом около 60 кг)**

<b>Тип деятельности</b>	<b>Расход энергии, ккал/час</b>
Сон	50
Отдых лежа без сна	65
Чтение вслух	90
Делопроизводство	100
Работа в лаборатории сидя	110
Домашняя работа (мытьё посуды, глажение белья, уборка)	120-240
Работа в лаборатории стоя	160-170
Спокойная ходьба	190
Быстрая ходьба	300
Бег "трусцой"	360
Ходьба на лыжах	420
Гребля	150-360
Плавание	180-400
Езда на велосипеде	210-540
Катание на коньках	180-600

БУЗ УР «РБМР МЗ УР» 8 (34154) 3-14-71, 3-18-10, 8(904)8359467, 8(965)8456589