**Скачено с сайта** <https://pumpmuscles.ru>

**Таблица – диета (меню) при артрозе суставов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни недели** | **Завтрак** | **2-ой завтрак** | **Обед** | **Полдник** | **Ужин** |
| **Понедельник** | * Творог средней жирности
* Ржаной хлеб со сливочным маслом
* Чай с молоком
 | * Грецкий орех
* Виноград
* Чай с имбирем
 | * Овощной суп
* Капустный салат с петрушкой/ зеленным луком
* Гречка
* Курица, приготовленная на пару или варенная
 | * Фруктовый кисель
* Несладкое (галетное) печенье
 | * Бурый рис
* Печенная рыба
 |
| **Вторник** | * Овсянка с сухофруктами
* Овсяные печенья
* Чай с молоком
 | * Банан
* Нежирный йогурт
 | * Суп из курицы (без навара) + зелень
* Капуста Брокколи + кусочки чеснока (заправить нерафинированным подсолнечным маслом)
* Запеченный в духовке натуральный томатный соус с рыбой
 | * Апельсин
* Натуральный сок
 | * Тушенная курица с капустой
* Салат из овощей
 |
| **Среда** | * Жаренная яичница + ломтик хлеба со сливочным маслом
* Напиток кофейный (цикорий)
 | * Натуральное фруктовое желе
* Кедровые орехи
* Имбирный чай с мармеладом
 | * Рыбный суп с овощами
* Макароны твердых сортов
* Варенная курица
* Салат «сезонный
 | * Йогурт малой жирности
* Печенья на сливочном масле
 | * Рыба в желе (заливная)
* Винегрет
* Морс
 |
| **Четверг** | * Варенные яйца + чай с молоком
* Запеченная куриная грудка/филе
* Ломтик ржаного хлеба
 | * Черный хлеб со сливочным маслом и сыром (твердых сортов)
* Чай с имбирем/компот из сухофруктов
 | * Суп (свекольник)
* Бурый рис+ котлеты рыбные/мясные приготовленные на пару
* Салат из овощей "сезонный"
* Компот из сухофруктов
 | * Ягодный кисель (на основе одной из ягод - земляники, малины, смородины, клубники или вишни)
* Напиток из перечной мяты
 | * Рыбное/куриное суфле
* Морковные котлеты
* Морковный сок
 |
| **Пятница** | * Твороженная масса
* Хлеб грубого помола с маслом и сыром
* Чай с имбирем
 | * Варенные яйца
* Салат из фруктов, заправленный греческим йогуртом и грецким орехом
 | * Суп из вермишели
* Овощной салат с оливковым маслом
* Мясные/рыбные зразы
* Компот из сухофруктов
 | * Желе натуральное (из фруктов)
* Диетическое, домашнее печенье (галетное)
* Напиток из киселя
 | * Молочная каша с сыром и маслом сливочным
* Яблочный сок
 |
| **Суббота** | * Творог со сметанной не жирной
* Зелёный, травяной чай
 | * Яблоки печенные
* Травяной чай с мятой
 | * Овощной суп с сайрой/курицей
* Гречка с овощным подливом и котлетой мясной/рыбной
* Витаминный (овощной салат)
* Сок морковный
 | * Салат из фруктов, заправленный не жирным йогуртом
* Кисель
 | * Запеченная рыба с овощами
* Компот из сухофруктов
 |
| **Воскресенье** | * Гречневая каша с молоком
* Хлеб с маслом и сыром
* Какао
 | * Яичница/омлет
* Имбирный чай
 | * Пшеничная каша на молоке
* Рыбный суп
* Сезонный салат (огурцы, лук, редис, сыр, яйца куриные и помидоры)
 | * Печенные яблоки в духовке
* Яблочное желе
 | * Овощные зразы с сыром
* Ряженка
 |

***Источник:*** [***https://pumpmuscles.ru/pitanie/dieta-pri-artroze-sustavov-menju-i-spisok-produktov.html***](https://pumpmuscles.ru/pitanie/dieta-pri-artroze-sustavov-menju-i-spisok-produktov.html)