**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)