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

**Таблица – меню на 7 дней (неделю) при артрозе суставов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дни недели** | **Завтрак** | **Обед** | **Ужин** |
| **Понедельник** | * Твороженная запеканка
* Мед с зеленным чаем
 | * Молочная, гречневая каша + с лососем
* Морковный сок
 | * Печенный картофель с куриной грудкой
* Чай на травах
 |
| **Вторник** | * Варенные яйца
* Гранатовый сок
 | * Мятная картошка (пюре)
* Кисель фруктовый
 | * Стакан нежирного кефира
* Желе ягодно-фруктовое
* Грецкий орех
 |
| **Среда** | * Омлет с зеленым луком, укропом(следите за тем, чтобы не пригорал)
* Пюре из яблок
 | * Каша "Артек", с кусочками фруктов (курага, чернослив, инжир по желанию)
* Чай травяной
 | * Салат из капусты брокколи
* Молоко не более 2,5% жирности
 |
| **Четверг** | * Салат из кусочков авокадо и помидоров черри
* Какао
 | * Гречневая каша с овощным подливом и рыбной/куриной котлетой
* Компот из сухофруктов
 | * Желе фруктовое
* Кисель
 |
| **Пятница** | * Творог с кусочками банана и сметанной не жирной
* Какао
 | * Кабачки с чесноком в духовке
* Стакан Варенца
 | * Зелёный чай
* Грецкий орех
* Грейпфрут
 |
| **Суббота** | * Твороженная масса
* Чай с молоком и медом
* Кусочки авокадо с ананасом
 | * Гречка с овощным подливом
* Рыба лосось
 | * Куринная грудка /филе лосося
* Помидоры черри, огурцы свежие и листья салата
 |
| **Воскресенье** | * Фруктовый салат из цитрусовых заправленный не жирным йогуртом
* Стакан биокефира
 | * Овощное рагу
* Сок яблочный
 | * Зелень с печенным картофелем и лососем
* Компот из курагиХлебцы
 |

***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)

Стараемся в меню использовать низкокалорийные блюда/продукты, а также заменить продукты с **высоким %-ом жира** на постные + учесть таблицу запрещенных/разрешенных продуктов при артрозе.

Ну и конечно, нельзя не сказать о важности включения в свой рацион **желатина**, а также продуктов богатыми **кальцием** и **калием**.

Если вы страдаете [ожирением](https://pumpmuscles.ru/fitness/kak-borotsya-s-ozhireniem-prichinyi-i-lechenie.html), то в первую очередь, вам необходимо при артрозе коленных суставов снизить вес, тем самым вы уже уменьшите **физиологическую нагрузку** на них.

Между завтраком и обедом принимаем 2-ой завтрак, между обедом и ужином принимаем полдник, и после ужина первого незабываем принимать перед сном 2-ой ужин. По сути, у вас 2-ой завтрак, полдник и 2-ой ужин это **мини-перерывы** приема пищи, которые должны содержать в себе одно или несколько нижеперечисленных продуктов/блюд:

* Орехи грецкие
* **Курага**
* Бананы
* Яблоки
* Желе фруктовое
* Чай с имбирем
* Варенные/жаренные яйца
* **Йогурт нежирный**
* Компот/кисель
* Галетное печенье

При этом в первой половине стараемся больше **углеводной** пищи потреблять, во второй **белковой**. То есть второй завтрак может быть как обычный **перекус** - имбирный чай с галетным печеньем и банан, а вот второй ужин - нежирный йогурт и грецкие орехи.

Продукты выбираем натуральные, **высокого качества** (как правило, их цена выше аналогов), **не китайского** происхождения, без добавления маргарина, пальмового масла, усилителей вкуса и аромата.