

## Гречка тушенная с грибами



### **ингредиенты:**

1 стакан гречневой крупы, 2 стакана воды, 200 г любых свежих замороженных грибов, 1 крупная луковица, 1 крупная морковь, 50 мл сметаны соль, приправки — по вкусу

### **способ приготовления:**

Грибы подготавливаем - чистим, отвариваем, режем небольшими кусочками.

Лук чистим, шинкуем мелко. Морковку чистим, трем на терке.

Тушим овощи и грибы на медленном огне, солим.

Параллельно варим гречку и соединяем с овощами, засыпаем зеленью и подаем к столу.

## Конфеты из творога и кокосовой стружки



### **ингредиенты:**

250 грамм творога. В этом рецепте диетических конфет мы будем использовать обезжиренный творог. В 100 граммах этого продукта содержится всего около 70 калорий. В этом рецепте лучше использовать мягкий творог, так ваши конфеты будут лепиться намного быстрее.

- 35 грамм кокосовой стружки;

- любой сахарозаменитель по вашему вкусу.

### **способ приготовления:**

Приготовить эти конфеты очень легко. Просто смешайте творог с сахарозаменителем. Затем лепим небольшие творожные шарики и обваливаем их в кокосовой стружке.

Поставьте наши конфеты в холодильник на 15–20 минут.

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Комплексный центр социального  
обслуживания населения»

Отделение дневного пребывания граждан  
пожилого возраста и инвалидов

# **Правильное питание при ожирении**



г. Губкин 2019г.

# Принципы питания:

## В рационе значительно ограничиваются:

1. хлеб и хлебобулочные изделия, поваренная соль, животные жиры и легко усваиваемые углеводы;
2. Продукты, входящие в рацион, блюда из тощей говядины, мяса птицы и кролика; яйца, нежирная рыба, нежирный творог, молоко и молочные продукты, хлеб грубого помола, фрукты и овощи, блюда и гарниры из круп и бобовых.
3. Вся пища готовится на пару, тушение.
4. Необходимо уменьшить калорийность дневного рациона.
6. По согласованию с врачом, применяются различные разгрузочные дни: творожный, кефирный и т.д.

## Запрещаются:

- конфеты, шоколад, кондитерские изделия, сдоба, варенье, мороженое и др.,
- бараний и свиной жир, острые, пряные, копченые и соленые закуски;
- перец, горчица, алкогольные напитки;
- виноград, бананы, изюм и финики.



## Меню для пациентов страдающих ожирением:

Продукты, которые стоит употреблять для снижения давления



### Завтрак:

- омлет с зеленым горошком 200г;
- кофе черный 200мл.

### Второй завтрак:

- сыр домашний 30г;
- чай с молоком 200мл.

### Обед:

- борщ вегетарианский 150г;
- рыба отварная 100г;
- морковь тушеная 200г;
- компот из сухофруктов 200мл.

### Полдник:

- курага размоченная 100мл;
- отвар шиповника 200мл.

### Ужин:

- биточки мясные паровые 100г;
- шницель капустный 200г;

### На весь день:

- хлеб ржаной, отрубной 100г,  
(преимущественно в первой половине дня)