



ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН ОДНОГО ДНЯ

Здесь предложен примерный рацион, для мужчины ухаживающего за своей женой. Количество принимаемой пищи, частота кормления оговаривается индивидуально!

У БАС больного рацион должен быть более калорийный, чем у здорового человека. Можно вообще не опираться на предложенный рацион, питаться по возможности и желанию. Желательно в порцию больного БАС класть дополнительно по 1 столовой ложке растительного масла, 1 чайную ложку отрубей, 1-2 ложки сметаны (майонез). Тем самым повышать калорийность. Рекомендуется кушать овощные салаты. В овощах большое количество клетчатки и волокна, которые необходимы для мягкой, хорошей работы кишечника и опорожнения.

ЗАВТРАК

- Отварить 3 стол. ложки овсянки в 100 - 150 мл. воды, в течение 3-5 мин,
- за 2 мин до выключения ввести 1 чайную ложку отрубей.
- Снять с огня. Добавить 0.5 яблока - кусочками, без кожуры и сердцевины. (вкусовые наполнители чередуем, по желанию - яблоко, груша, банан, курага, чернослив и т.д). Влить 100-150 мл. молока. Хорошо взбить блендером. Можно добавить 2 ложки творога. Сахар, мед по вкусу. Сливочное масло.

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

- Свежевыжатый сок фруктовый или овощной - наполнитель - сливки, кефир или йогурт так как некоторые витамины жирорастворимые.
- Можно заменить на салат. Фруктовый со сливками или овощной + чайная ложка отрубей.

ОБЕД

- Всевозможные горячие блюда с мясом, рыбой: 250 - 450 грамм +1 чайная ложка отрубей + 1 ст. ложка растительного масла и 1-2 ст. ложки сметаны.
- Все хорошо взбить блендером.
- Компот или чай.

ПОЛДНИК

- Чашка 250- 300 биокефира + 1 ч. л. Отрубей + по желанию и вкусу можно добавить варенье или мед.

УЖИН

- Тушеная капуста с мясом, овощное рагу с мясом.

Отруби: Овсяные, пшеничные, ржаные. Покупать порошкообразные! не в сформированном виде. Отруби богаты витаминами группы В, способствуют естественному опорожнению кишечника.

ВОДА! НЕОБХОДИМЫЙ ИСТОЧНИК ЖИЗНИ! Обязательный прием в день 30 мл. на 1 кг. веса.

