

Примерный рацион одного дня



Здесь предложен примерный рацион, который может подойти женщине, болеющей БАС.

Объем порций и количество приемов пищи подбирается **индивидуально**.
Здесь отображены общие рекомендации.

У человека с БАС питание должно быть **калорийным**. Рекомендуемая калорийность пищи – **2500-3000 ккал/сутки**.

завтрак

3 ст. ложки овсянки
отварить в **100-150 мл** воды
в течение **3-5 минут**.

За **2 минуты** до выключения
добавить **1 ч. ложку**
отрубей*.

Снять с плиты. Добавить
половину яблока
кусочками без кожуры и
сердцевины (вкусовые
наполнители чередуем,
можно добавлять грушу,
банан, курагу, чернослив и
др.).

Влить **100-150 мл** молока.

Все взбить в блендере.

Добавить по вкусу **2 ст.**
ложки творога, сахар, мед,
сливочное масло.

второй завтрак

В свежесжатый сок (фруктовый или
овощной) добавить сливки, кефир или
йогурт, так как некоторые витамины
жирорастворимые.

Можно заменить на салат (фруктовый со
сливками или овощной). Добавить в
салат **1 ч. ложку** отрубей.

обед

250-450 гр горячего блюда с
говядиной, мясом птицы или рыбой.

Добавить **1 ч. ложку** отрубей, **1 ст.**
ложку растительного масла и **1-2 ст.**
ложки сметаны.

Все хорошо взбить в блендере.

Запивать компотом или чаем.

*Отруби: овсяные, пшеничные, ржаные. Покупайте порошкообразные.
Отруби богаты витаминами группы В, способствуют естественному
опорожнению кишечника.



Объем порций и количество приемов пищи подбирается **индивидуально**.
Здесь отображены общие рекомендации.

ПОЛДНИК

250–300 гр биокефира (1 чашка).

Добавить 1 ч. ложку отрубей.

По желанию и вкусу добавить варенье или мед.

ужин

Тушеная капуста с мясом или овощное рагу с мясом.

Обязательно пейте воду.

В день необходимо пить по 30 мл воды на 1 кг массы тела человека.

Вы можете не повторять в точности предложенное нами меню и обсудить рацион с нутрициологом.

Специалисты фонда рекомендуют добавлять в порцию человека с БАС по 1 столовой ложке растительного масла, 1 чайной ложке отрубей, 1–2 ложки сметаны (майонеза) и тем самым повышать калорийность.

Рекомендуется есть овощные салаты. В овощах содержится большое количество клетчатки и волокон, которые необходимы для мягкой, хорошей работы кишечника и опорожнения.