



азбука
здоровья



ДИЕТА ПРИ ЗАПОРАХ: МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК	салат из свеклы, моркови, яблок с растительным маслом	винегрет	Рыба отварная с общим гарниром	компот из яблок или сухофруктов на ксилите
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	свекла отварная с растительным маслом или морковь свежая тертая с сахаром и сметаной, фруктовый сок			салат из свеклы, моркови, яблок с растительным маслом или винегрет, рыба отварная с овощным гарниром, компот из яблок или сухофруктов на ксилите
ОБЕД	суп из сборных овощей (цветная капуста, морковь, картофель, зеленый горошек)		мясо отварное с овощным гарниром	чай
ПОЛДНИК	чернослив или курага			чай
УЖИН	биточки морковно-яблочные	каша гречневая рассыпчатая		кефир
НА ВЕСЬ ДЕНЬ	хлеб зерновой пшеничный - 200г	масло растительное (в блюда) - 25г		масло сливочное - 5г

Медицинский центр «Азбука Здоровья»

г.Белгород, ул.Щорса, д.37А

г.Белгород, ул.Н.Островского, д.2

телефон: +7 (4722) 20-50-28

WhatsApp: 910-741-97-33