

## Оглавление

<b>Низкобелковая диета. Попытка 2</b> .....	2
<b>Меню на 1-й день</b> .....	3
<b>Меню на 2-й день</b> .....	5
<b>Меню на 3-й день</b> .....	8
<b>Меню на 4-й день</b> .....	10
<b>Меню на 5-й день</b> .....	13
<b>Семга на пару</b> .....	16
<b>Фруктовый салат с лимонным кремом</b> .....	17
<b>Овощной салат с фетой</b> .....	18
<b>Постное харчо</b> .....	19

## Низкобелковая диета. Попытка 2



*Твое питание*

*Крестьянское*  
СААДКО-САМБОЧНО

*удели внимание своему питанию*

*Низкобелковая диета.*  
*Попытка 2*

*www.yournutrition.ru*

*vk.com/ynutrition*

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/1314/>

Калорийность: 1735.22 ккал, белков: 55.47 г, жиров: 71.15 г, углеводов: 221.09 г  
Для человека с ХПН. Терминальная стадия. Диета 7а. Вес 101 кг. В организме высокий креатинин, избыток калия и натрия. Есть дефицит кальция.

## Меню на 1-й день

### Завтрак

[Джем крыжовник](#) - 14 г.

Всего калорий: 38.08 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 9.1 г.



[Чай с лимоном](#) - 200 г.

Всего калорий: 56.06 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 1.32 г. / 13.4 г.



[Хлеб белый](#) - 20 г.

Всего калорий: 51.47 ккал, БЖУ: 1.62 г. / 0.47 г. / 9.78 г.



[Яичница глазунья из 1 яйца](#) - 82 г.

Всего калорий: 176.3 ккал, БЖУ: 9.76 г. / 14.19 г. / 0.57 г.



[Масло сливочное крестьянское несолёное 72,5%](#) - 10 г.

Всего калорий: 66.2 ккал, БЖУ: 0.1 г. / 7.25 г. / 0.14 г.

[Печенье овсяное](#) - 4 г.

Всего калорий: 17.48 ккал, БЖУ: 0.26 г. / 0.58 г. / 2.87 г.

### Ланч



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 200 г.

Всего калорий: 116 ккал, БЖУ: 1.4 г. / 2 г. / 22.4 г.



[Масло сливочное крестьянское несолёное 72,5%](#) - 20 г.

Всего калорий: 132.4 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 14.5 г. / 0.28 г.



[Хлеб белый](#) - 40 г.

Всего калорий: 102.94 ккал, БЖУ: 3.23 г. / 0.95 г. / 19.57 г.



[Сыр Пармезан](#) - 13 г.

Всего калорий: 50.96 ккал, БЖУ: 4.29 г. / 3.64 г. / 0 г.



[Сёмга слабосоленая Русское море филе-кусоч](#) - 20

г.

Всего калорий: 39 ккал, БЖУ: 4.4 г. / 2.4 г. / 0 г.

## Обед

### [Свинина жареная](#) - 46 г.

Всего калорий: 224.94 ккал, БЖУ: 5.24 г. / 22.68 г. / 0 г.



### [Картофель жареный](#) - 110 г.

Всего калорий: 211.2 ккал, БЖУ: 3.08 г. / 10.45 г. / 25.74 г.



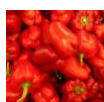
### [Салат Айсберг](#) - 50 г.

Всего калорий: 7 ккал, БЖУ: 0.45 г. / 0.05 г. / 0.9 г.



### [Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 200 г.

Всего калорий: 56 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.2 г. / 14.2 г.



### [Перец сладкий красный](#) - 20 г.

Всего калорий: 5.4 ккал, БЖУ: 0.26 г. / 0 г. / 1.06 г.



### [Кукурузные палочки](#) - 5 г.

Всего калорий: 16.25 ккал, БЖУ: 0.42 г. / 0.06 г. / 3.75 г.

## Полдник



### [Овощной салат с фетой](#) - 70 г.

Всего калорий: 69.86 ккал, БЖУ: 2.5 г. / 5.18 г. / 2.74 г.



### [Хлеб с сухофруктами](#) - 20 г.

Всего калорий: 50.6 ккал, БЖУ: 2.2 г. / 0.8 г. / 8.6 г.

## Ужин



### [Хлеб белый](#) - 25 г.

Всего калорий: 64.34 ккал, БЖУ: 2.02 г. / 0.59 г. / 12.23 г.

### [Масло сливочное Валио 82%](#) - 10 г.

Всего калорий: 74 ккал, БЖУ: 0.07 г. / 8.2 г. / 0.07 г.



### [Сёмга слабосоленая Русское море филе-кусочек](#) - 30

г.

Всего калорий: 58.5 ккал, БЖУ: 6.6 г. / 3.6 г. / 0 г.

## Поздний ужин



### [Фруктовый салат с лимонным кремом](#) - 200 г.

Всего калорий: 174.84 ккал, БЖУ: 3.46 г. / 10.8 г. / 16.44 г.



### [Картофельное пюре](#) - 115 г.

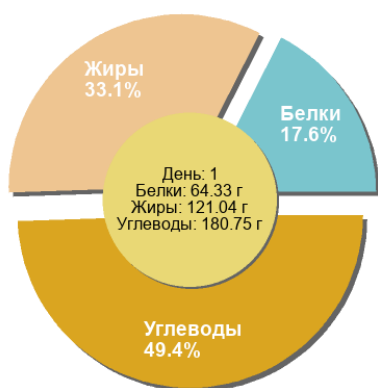
Всего калорий: 121.9 ккал, БЖУ: 2.88 г. / 4.83 г. / 16.91 г.



### [Семга на пару](#) - 45 г.

Всего калорий: 88.65 ккал, БЖУ: 8.69 г. / 6.3 г. / 0 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 2070.37 ккал

Белков: 64.33 г. (17.6%)

Жиров: 121.04 г. (33.1%)

Углеводов: 180.75 г. (49.4%)

Продуктов: 22

Рецептов: 3

## Меню на 2-й день

## Завтрак



[Хлеб с сухофруктами \(2 куска\)](#) - 20 г.  
Всего калорий: 50.6 ккал, БЖУ: 2.2 г. / 0.8 г. / 8.6 г.



[Яйцо куриное \(вареное всмятку 1 шт.\)](#) - 50 г.  
Всего калорий: 79.5 ккал, БЖУ: 6.4 г. / 5.8 г. / 0.4 г.

[Сыр Viola сливочный \(1 треугольник\)](#) - 15 г.  
Всего калорий: 45.75 ккал, БЖУ: 1.65 г. / 4.2 г. / 0.3 г.



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 200 г.  
Всего калорий: 56 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.2 г. / 14.2 г.



[Колбаса вареная докторская \(1 кусок\)](#) - 16 г.  
Всего калорий: 41.12 ккал, БЖУ: 2.05 г. / 3.55 г. / 0.24 г.

## Ланч

[Банановый сок](#) - 150 г.  
Всего калорий: 72 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 18 г.

[Вафли венские со взбитыми сливками](#) - 15 г.  
Всего калорий: 73.35 ккал, БЖУ: 0.72 г. / 3.5 г. / 7.58 г.

## Обед



[Индейка вареная](#) - 26 г.  
Всего калорий: 50.7 ккал, БЖУ: 6.58 г. / 2.7 г. / 0 г.



[Сыр Hochland плавленый ассорти](#) - 16 г.  
Всего калорий: 48.48 ккал, БЖУ: 1.6 г. / 4.32 г. / 0.8 г.



[Картофель жареный](#) - 140 г.  
Всего калорий: 268.8 ккал, БЖУ: 3.92 г. / 13.3 г. / 32.76 г.



[Постное харчо \(2 половника\)](#) - 215 г.  
Всего калорий: 210.03 ккал, БЖУ: 5.25 г. / 4.43 г. / 37.6 г.

[Гренки ржаные \(2 куска хлеба + масло\)](#) - 25 г.  
Всего калорий: 59.75 ккал, БЖУ: 2.38 г. / 3.13 г. / 5.53 г.

## Полдник

[Вафли Яшкино с карамельной начинкой](#) - 30 г.

Всего калорий: 129 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 4.56 г. / 20.37 г.



[Молоко рисовое натуральное](#) - 200 г.

Всего калорий: 120 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 2.6 г. / 24.4 г.

## Ужин



[Рис белый вареный](#) - 200 г.

Всего калорий: 232 ккал, БЖУ: 4.4 г. / 1 г. / 49.8 г.



[Хлеб с сухофруктами](#) - 20 г.

Всего калорий: 50.6 ккал, БЖУ: 2.2 г. / 0.8 г. / 8.6 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 10 ккал, БЖУ: 0.55 г. / 0.1 г. / 1.85 г.



[Колбаса вареная докторская](#) - 50 г.

Всего калорий: 128.5 ккал, БЖУ: 6.4 г. / 11.1 г. / 0.75 г.



[Индейка вареная](#) - 20 г.

Всего калорий: 39 ккал, БЖУ: 5.06 г. / 2.08 г. / 0 г.



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 200 г.

Всего калорий: 56 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.2 г. / 14.2 г.

## Поздний ужин



[Молоко рисовое натуральное](#) - 180 г.

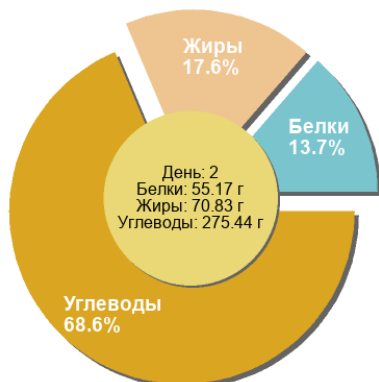
Всего калорий: 108 ккал, БЖУ: 0.18 г. / 2.34 г. / 21.96 г.



[Кукурузные палочки](#) - 10 г.

Всего калорий: 32.5 ккал, БЖУ: 0.83 г. / 0.12 г. / 7.5 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1961.68 ккал

Белков: 55.17 г. (13.7%)

Жиров: 70.83 г. (17.6%)

Углеводов: 275.44 г. (68.6%)

Продуктов: 21

Рецептов: 1

## Меню на 3-й день

### Завтрак



[Багет](#) - 50 г.

Всего калорий: 131 ккал, БЖУ: 3.75 г. / 1.45 г. / 25.7 г.

[Масло сливочное крестьянское солёное 72,5%](#) - 20

г.

Всего калорий: 132.4 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 14.5 г. / 0.28 г.



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 100 г.

Всего калорий: 28 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0.1 г. / 7.1 г.



[Колбаса вареная докторская](#) - 15 г.

Всего калорий: 38.55 ккал, БЖУ: 1.92 г. / 3.33 г. / 0.23 г.

[Вареники от Ильиной с творогом](#) - 150 г.

Всего калорий: 231 ккал, БЖУ: 18 г. / 6.3 г. / 25.5 г.



## Полдник



[Масло сливочное крестьянское несоленое 72,5%](#) - 10 г.

Всего калорий: 66.2 ккал, БЖУ: 0.1 г. / 7.25 г. / 0.14 г.



[Сёмга слабосоленая Русское море филе-кусок](#) - 30 г.

Всего калорий: 58.5 ккал, БЖУ: 6.6 г. / 3.6 г. / 0 г.



[Кофе латте макиато](#) - 200 г.

Всего калорий: 58 ккал, БЖУ: 3 г. / 2.8 г. / 4 г.

## Поздний ужин

[Кукурузные палочки сладкие](#) - 30 г.

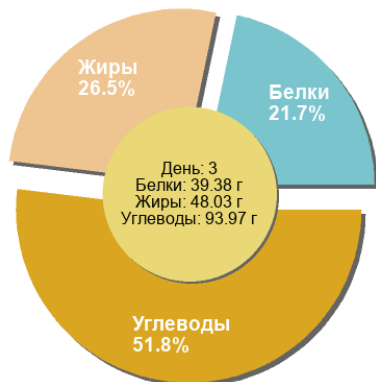
Всего калорий: 140.1 ккал, БЖУ: 1.41 г. / 3.9 г. / 24.87 г.



[Кефир 3.2%](#) - 150 г.

Всего калорий: 84 ккал, БЖУ: 4.2 г. / 4.8 г. / 6.15 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 967.75 ккал

Белков: 39.38 г. (21.7%)

Жиров: 48.03 г. (26.5%)

Углеводов: 93.97 г. (51.8%)

Продуктов: 10

## Меню на 4-й день

### Завтрак



[Сёмга слабосоленая Русское море филе-кусок](#) - 10

г.

Всего калорий: 19.5 ккал, БЖУ: 2.2 г. / 1.2 г. / 0 г.



[Мёд](#) - 5 г.

Всего калорий: 16.45 ккал, БЖУ: 0.04 г. / 0 г. / 4.08 г.



[Багет](#) - 50 г.

Всего калорий: 131 ккал, БЖУ: 3.75 г. / 1.45 г. / 25.7 г.



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 200 г.

Всего калорий: 116 ккал, БЖУ: 1.4 г. / 2 г. / 22.4 г.

[Варенье из клубники](#) - 5 г.

Всего калорий: 14.25 ккал, БЖУ: 0.02 г. / 0.01 г. / 3.7 г.



[Манная каша на молоке](#) - 160 г.

Всего калорий: 156.8 ккал, БЖУ: 4.8 г. / 5.12 г. / 24.48 г.

### Ланч



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 200 г.

Всего калорий: 56 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.2 г. / 14.2 г.

## Обед



[Багет](#) - 50 г.

Всего калорий: 131 ккал, БЖУ: 3.75 г. / 1.45 г. / 25.7 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 20 ккал, БЖУ: 1.1 г. / 0.2 г. / 3.7 г.



[Картофель жареный](#) - 102 г.

Всего калорий: 195.84 ккал, БЖУ: 2.86 г. / 9.69 г. / 23.87 г.

[Яблочный компот](#) - 200 г.

Всего калорий: 170 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0 г. / 44.2 г.



[Курица вареная \(без кожи\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 85 ккал, БЖУ: 12.6 г. / 3.7 г. / 0 г.

[Бульон куриный крепкий домашний](#) - 130 г.

Всего калорий: 46.8 ккал, БЖУ: 3.25 г. / 1.56 г. / 4.55 г.

## Полдник

[Мороженое молочное крем-брюле](#) - 100 г.

Всего калорий: 134 ккал, БЖУ: 3.5 г. / 3.5 г. / 23.1 г.

[Яблочный компот](#) - 200 г.

Всего калорий: 170 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0 г. / 44.2 г.



[Кукурузные палочки](#) - 20 г.

Всего калорий: 65 ккал, БЖУ: 1.66 г. / 0.24 г. / 15 г.

## Ужин

### [Вареники от Ильиной с творогом](#) - 150 г.

Всего калорий: 231 ккал, БЖУ: 18 г. / 6.3 г. / 25.5 г.



### [Колбаса вареная докторская](#) - 50 г.

Всего калорий: 128.5 ккал, БЖУ: 6.4 г. / 11.1 г. / 0.75 г.



### [Огурец](#) - 100 г.

Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 2.8 г.



### [Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 100 г.

Всего калорий: 28 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0.1 г. / 7.1 г.



### [Сметана 15% \(маложирная\)](#) - 50 г.

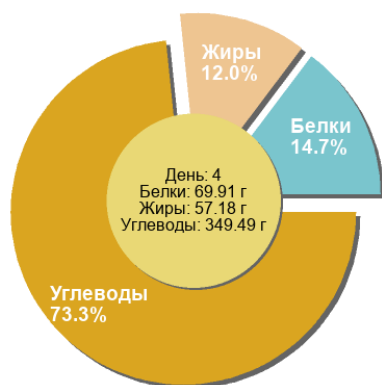
Всего калорий: 79 ккал, БЖУ: 1.3 г. / 7.5 г. / 1.5 г.

## Поздний ужин

### [Конфеты Коровка сливочная](#) - 40 г.

Всего калорий: 140.4 ккал, БЖУ: 1.08 г. / 1.76 г. / 32.96 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 2149.54 ккал

Белков: 69.91 г. (14.7%)

Жиров: 57.18 г. (12%)

Углеводов: 349.49 г. (73.3%)

Продуктов: 22

## Меню на 5-й день

### Завтрак



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 100 г.

Всего калорий: 28 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0.1 г. / 7.1 г.

[Пшенная каша рассыпчатая](#) - 150 г.

Всего калорий: 202.5 ккал, БЖУ: 7.05 г. / 1.65 г. / 39.15 г.



[Молоко рисовое натуральное](#) - 100 г.

Всего калорий: 60 ккал, БЖУ: 0.1 г. / 1.3 г. / 12.2 г.



[Сыр Hochland плавленный ассорти](#) - 30 г.

Всего калорий: 90.9 ккал, БЖУ: 3 г. / 8.1 г. / 1.5 г.

### Ланч



[Яблоко печёное сладкое](#) - 80 г.

Всего калорий: 71.2 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.24 г. / 19.2 г.



[Кукурузные хлопья](#) - 16 г.

Всего калорий: 58.08 ккал, БЖУ: 1.1 г. / 0.4 г. / 13.38 г.



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 200 г.

Всего калорий: 56 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.2 г. / 14.2 г.

## Обед

[Картофель 4 сезона по-деревенски ТЫКВА и Картошка](#) - 102 г.

Всего калорий: 132.6 ккал, БЖУ: 2.55 г. / 4.08 г. / 23.97 г.

[Суп картофельный](#) - 130 г.

Всего калорий: 50.7 ккал, БЖУ: 1.82 г. / 1.43 г. / 8.58 г.

[Банановый сок](#) - 200 г.

Всего калорий: 96 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 24 г.

[Вафли венские с карамелью](#) - 10 г.

Всего калорий: 42.4 ккал, БЖУ: 0.81 г. / 1.94 г. / 5.33 г.

[Свинина тушеная \( ХОЛОДЕЦ\)](#) - 60 г.

Всего калорий: 141 ккал, БЖУ: 5.88 г. / 12.18 г. / 1.92 г.

## Полдник



[Говядина жареная СВИНАЯ ВЫРЕЗКА](#) - 60 г.

Всего калорий: 230.4 ккал, БЖУ: 19.62 г. / 16.86 г. / 0 г.



[Лимонад с ВОДКОЙ 50 гр](#) - 200 г.

Всего калорий: 52 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 12.8 г.



[Персики консервированные](#) - 150 г.

Всего калорий: 102 ккал, БЖУ: 0.45 г. / 0.15 г. / 22.05 г.

## Ужин



[Сосиски говяжьи](#) - 50 г.

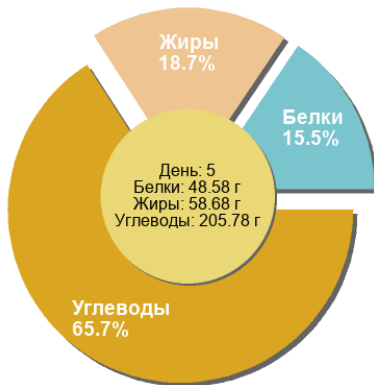
Всего калорий: 113 ккал, БЖУ: 5.2 г. / 10.05 г. / 0.4 г.



- 0 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1526.78 ккал

Белков: 48.58 г. (15.5%)

Жиров: 58.68 г. (18.7%)

Углеводов: 205.78 г. (65.7%)

Продуктов: 17

## Семга на пару



На 100 грамм:  
Калорийность: **197 ккал.**  
Белки: **19.3 г.**  
Жиры: **14 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/semga-na-paru/>

### **Ингредиенты:**

- стейк
- лук

### **Приготовление:**

Стейк семги промойте в холодной воде, удалите остатки воды. Вотрите соль и перец по вкусу в обе поверхности стейка. Нарезьте 200 гр лука полукольцами и выложите половину на рабочую поверхность пароварки. Поместите стейк на луковую подушку и засыпьте оставшимся луком. Закройте пароварку. Блюдо готовится в течение пятнадцати минут.

Подайте готовый стейк с долькой лимона и свежими овощами.



## Фруктовый салат с лимонным кремом



На 100 грамм:  
Калорийность: **87.42 ккал.**  
Белки: **1.73 г.**  
Жиры: **5.4 г.**  
Углеводы: **8.22 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/fruktovyj-salat-s-limonnym-kremom/>

### Ингредиенты:

- лимон - 1 шт
- клубника - 80-100 гр
- виноград - 80-100 гр
- киви - 80-100 гр
- яблоко - 80-100 гр
- банан - 80-100 гр
- сметана - 400 г
- сливки - 3 ст. ложки
- ванильный сахар - 1 пакетик
- мята - 2 веточки

### Приготовление:

Лимон ошпарьте и обсушите.

Цедру натрите на терке.

Из мякоти лимона отожмите сок.

Фрукты нарежьте кусочками.

Сметану со сливками взбейте миксером до кремообразного состояния, затем ароматизируйте ванильным сахаром, лимонным соком и тертой цедрой.

Разложите на тарелки вместе с кусочками фруктов. Поставьте десерт на 30 минут в холодильник. Украсьте десерт мятой.

## Овощной салат с фетой



На 100 грамм:  
Калорийность: **99.8 ккал.**  
Белки: **3.57 г.**  
Жиры: **7.4 г.**  
Углеводы: **3.92 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnoj-salat-s-fetoj/>

### **Ингредиенты:**

- помидоры - 3 шт
- огурец - 1 шт
- лук (репчатый или красный) - 1 шт
- перец болгарский (желательно оранжевый) - 1 шт
- маслины - 3 столовых ложки
- листовой салат
- сыр брынза или фета - 100-150 г

### *для заправки:*

- оливковое масло - 2 столовых ложки
- лимонный сок - 2 столовых ложки
- свежемолотый перец
- приправа для салата

### **Приготовление:**

Помидоры нарезать крупными дольками.

Огурец разрезать вдоль, затем нарезать тонкими ломтиками.

Перец очистить от семян, нарезать соломкой.

Лук нарезать полукольцами.

Брынзу нарезать кубиками.

Маслины порезать колечками.

Дно салатника или тарелки выложить листьями салата, сверху красиво выложить овощи.

Сбрызнуть соусом (для соуса масло смешать с лимонным соком и слегка поперчить).

Сверху выложить кубики брынзы и оливки, посыпать специями.

Солить салат не нужно, так как брынза сама по себе достаточно соленая.