

ПРОТОКОЛ МЕНЮ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК

Основные принципы:

- ✓ Обязательно пить 3 стакана зеленого чая в день. Без сахара. Лучше всего использовать японский органический зеленый чай сорта: сенча, кукича, банча
- ✓ Использовать больше овощей, прошедших тепловую обработку.
- ✓ Фрукты свежие – 1 штука в день. Компоты, печеные фрукты. Вяленая папайя.
- ✓ Цельные зерновые должны составлять 50 от общего объема пищи. Перед варкой их обязательно нужно прокалить в кастрюле с толстым дном без масла.
- ✓ Во время приготовления практически всех блюд добавлять кусочек свежего корня имбиря.
- ✓ Все приемы пищи можно менять местами.
- ✓ Отвар семян льна по 1/2 стакана перед завтраком и ужином.

Ежедневно:

- ✓ 2 столовые ложки салата из комбо (рецепт прилагается),
- ✓ 2 грецких ореха
- ✓ 5-7 миндальных орешков предварительно замочить и хранить в воде.
Перед едой снимать кожуру.
- ✓ 1 чайную ложку черного кунжута. Можно посыпать каши.
- ✓ 1 чайную ложку свежего тертого хрена. Добавлять к рыбе.
- ✓ 2 – 3 столовые ложки салата из свежей тертой репы и тыквы.
Салат можно заправить солью, специями, растительным маслом и лимоном.
Можно заменить на 1 стакан сока из тыквы, репы и огурца.

Исключить из рациона:

- ✓ Молоко и молочные продукты.
- ✓ Пшеницу и все продукты ее содержащие.
- ✓ Красители и консерванты.
- ✓ Маргарин и продукты его содержащие.
- ✓ Газированные напитки, готовые соки.
- ✓ Колбасы, копчения.
- ✓ Майонез, готовые соусы.
- ✓ Мясо, птицу.
- ✓ Шоколад и все содержащее сахар.
- ✓ Жирную и жареную пищу.
- ✓ Белый рис
- ✓ Кукурузу
- ✓ Полуфабрикаты
- ✓ Кофе
- ✓ Черный чай
- ✓ Алкоголь

Питание в течение дня:

Перед завтраком выпить отвар семян льна.

Варианты завтрака:

1. Салат из натертой тыквы, моркови, репы.
Заправить растительным маслом холодного отжима, соком лимона и специями.
2. Печеная тыква с кленовым сиропом.
3. Пшениная каша с тыквой.
4. Каша кокко с водорослями вакаме

К любому блюду на завтрак добавить 1 чайную ложку черного кунжута.

2й- завтрак (по необходимости, если есть чувство голода):

Чай зеленый (сенча, банча или кукича) с вяленой папайей или печеным яблоком.
Или компот фруктовый. Или свежий фрукт.

Обед:

Овощной суп с пшеном или перловкой.

Обязательные ингредиенты:

- ✓ Корень петрушки
- ✓ Корень сельдерея
- ✓ Морковь
- ✓ Корень свежего имбиря. Кусочек 2 - 4 см
- ✓ Водоросли комбо (морская капуста) – 7-10 см на кастрюлю.
- ✓ 2-3 гриба шиитакэ на 3 литра супа. Грибы предварительно замочить на ночь, мелко нарезать и положить в суп в начале варки.
- ✓ Пшено или перловка из расчета 1 столовая ложка на литр жидкости.
- ✓ Луковая смесь – лук порей + репчатый лук + зеленый лук – нарезать и потушить до прозрачности в небольшом количестве масла и воды.
- ✓ Можно добавить овощи по желанию дополнительно из списка рекомендуемых.

Способ приготовления:

Крупно нарезанные овощи, луковую смесь и крупу сложить одновременно в кастрюлю и отварить. Добавить специи по вкусу.

Полдник:

2 грецких ореха, 5-7 миндальных орешков предварительно замочить и хранить в воде.
Перед едой снимать кожуру. Перед ужином выпить отвар семян льна.
Если нет чувства голода, можно просто выпить отвар семян льна.

Ужин:

Рыба/ каша с адзуки или чечевицей + овощи, прошедшие тепловую обработку
2 столовые ложки салата из комбо и морковки. К рыбе добавить 1 чайную ложку натертого хрена.