

## ПЛАН ОЗДОРОВЛЕНИЯ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

### ОБЩИЕ ПРАВИЛА

1. Питание частое и дробное небольшими порциями. 4-5 раз в день.  
Если 3-х разовое питание без перекусов не вызывает дискомфорта – можно перейти на него.  
(если есть гастрит и человек каждые 2 – 3 часа ощущает тянущую боль- надо есть чаще, пока ситуация не улучшится)
2. Необходимо тщательно пережевывать пищу. Если это делать сложно в острой фазе можно использовать блендер.  
Есть все очень нежное: крем – супы, овощи в виде пюре и желе.
3. Не есть ничего экстремального по температуре. Не слишком горячее и не слишком холодное.
4. Режим сна – 8 часов в день!
5. Достаточное количество чистой воды 1,5-2 литра в день.  
Стараться пить перед и между едой.
6. Если пищеварительная система находится в очень раздраженном состоянии – овощи и фрукты есть только в термически обработанном виде. Исключение – огурцы и бананы.
7. Соль: только гималайская или морская
8. Растительное масло холодного отжима.  
Для нагревания – рисовое, кокосовое, виноградных косточек
9. То, что не находится в списке строго ограниченных и рекомендуемых продуктов можно использовать 1-2 раза в неделю

## ПРОДУКТЫ, КОТОРЫХ СТОИТ ОГРАНИЧИТЬ ИЛИ ИСКЛЮЧИТЬ

- ✓ Все молочные продукты.
  - ✓ Глютеносодержащие злаки
  - ✓ Лектины: бобовые, пасленовые (картофель, баклажаны, помидоры, болгарский перец), грибы.
  - ✓ Кукуруза
  - ✓ Овсянка (квaкер)
  - ✓ Эти продукты стоит исключить только если к ним есть индивидуальная чувствительность:  
брокколи, капуста, цветная капуста, чеснок, лук.  
(проверяется с помощью дневника питания)
  - ✓ Соя.
  - ✓ Кофе, алкоголь.
- ✓ Сахар.
  - ✓ Сухофрукты
  - ✓ Мед
  - ✓ Консервированные фрукты
  - ✓ Жареная и жирная пища
  - ✓ Копченья
  - ✓ Газированные напитки и готовые соки
  - ✓ Все, что содержит консерванты
  - ✓ Маргарин
  - ✓ Мясо (можно только нежирное и очень качественное) – не чаще 1 раза в неделю.  
Если можно, лучше совсем обойтись без него.
  - ✓ Цитрусовые и очень сладкие фрукты

## РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ

- ✓ Овощи: морковь, сельдерей, огурцы, китайская капуста, тыква, свекла, батат, зеленый лук (перо, не белая часть), шпинат, кабачки, цуккини, артишок, бамя, зеленые листовые овощи.
- ✓ Рыба, морепродукты.
- ✓ Птица до 2 – х раз в неделю.
- ✓ Продукты из кокоса (йогурт, молоко, крем, масло).
- ✓ Травяные чаи.
- ✓ Оливки (желательно в воде, а не в масле)
- ✓ Оливковое масло, масло авокадо, льняное масло, масло грецкого ореха, рисовое масло.
- ✓ Ягоды (кроме клубники)
- ✓ Ферментированные продукты
- ✓ Яйца – не более 1 в день
- ✓ Орехи и семена (только после замачивания на 8-12 часов в кислой среде, затем промыть и можно подсушить в духовке).

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ДЕНЬ

### ВАРИАНТЫ ЗАВТРАКОВ/ПЕРЕКУСОВ:

1. Каша (рисовая/гречневая/киноа/пшено) с овощами. Все злаки замачивать предварительно
2. Коко с ягодами
3. Бутерброд: хлеб из муки спельты с тхиной (Паста из кунжута) или овощной намазкой
4. Отварное яйцо с овощами и оливками
5. Пудинг чиа из ягод на основе кокосового молока со стивией.
6. Каша из семян (для тех, кому нельзя семена льна – можно заменить на миндаль)

### ВАРИАНТЫ ОБЕДОВ/УЖИНОВ:

1. Овощной суп
2. Птица с овощами
3. Рыба с овощами
4. Овощные запеканки с мукой из спельты
5. Кабачки, фаршированные рисом/киноа с морковкой и луком
6. Гречневая паста с тушеными овощами
7. Салат из коричневого риса, соленой домашней капусты, отварной свеклы и моркови
8. Запечённые овощи: капуста, тыква, батат
9. Овощные салаты