Меню на неделю

Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье



Завтрак

Овсяная каша на воде с добавлением молока (2:1) — 150 г + белок яйца вареного — 30 г. Овсянка содержит слизистые вещества, обволакивающие слизистую.

Второй завтрак

Запеченное яблоко без кожуры — 150 г + мед — 10 г. Печеные яблоки богаты растворимым пектином, который защищает стенки пищевода.

Обед

Суп-пюре из цветной капусты — 200 мл + паровая котлета из индейки — 100 г + рис отварной — 100 г. Цветная капуста не вызывает газообразования, индейка — гипоаллергенный белок.

Полдник

Банан — 150 г + кефир 1% — 150 мл. Банан нейтрализует кислоту, кефир восстанавливает микрофлору.

Ужин

Треска на пару — 120 г + картофельное пюре — 150 г + растительное масло — 5 мл. Рыба содержит легкоусвояемый белок, картофель связывает кислоту

Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье



Завтрак

Гречневая каша рассыпчатая — 150 г + отварная говядина нежирная — 80 г. Гречка богата рутином, укрепляющим сосуды пищевода.

Второй завтрак

Творог 5% — 100 г + сметана 10% — 20 г. Творог содержит казеин, который долго усваивается и не дает желудку опустеть.

Обед

Овощной суп с кабачками и картофелем — 200 мл + куриная грудка запеченная — 100 г. Кабачки обладают противовоспалительным действием.

Полдник

Сухарики из белого хлеба — 30 г + отвар ромашки — 200 мл. Сухари адсорбируют избыток кислоты.

Ужин

Омлет на пару из двух белков — 100 г + тушеные кабачки — 150 г. Белок яйца содержит альбумин, необходимый для регенерации тканей.

Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье



Завтрак

Рисовая каша на молоке, разбавленном водой (1:1) — 150 г + яблоко печеное — 100 г. Рис обволакивает слизистую, снижая раздражение.

Второй завтрак

Йогурт натуральный без добавок — 125 г + банан — 100 г. Пробиотики йогурта нормализуют микрофлору, банан — натуральный антацид.

Обед

Суп с фрикадельками из кролика — 200 мл + гречка — 100 г + салат из вареной свеклы с растительным маслом — 100 г. Кролик — диетическое мясо с минимальным содержанием жира.

Полдник

Творожная запеканка без муки — 120 г + молоко — 100 мл. Запеканка содержит кальций, необходимый для сокращения гладкой мускулатуры сфинктера.

Ужин

Запеченный хек с лимоном (без кожицы) — 150 г + тушеная цветная капуста — 150 г. Хек богат фосфором и легкоусвояемым белком.

Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье



Завтрак

Манная каша на молоке — 150 г + белок яйца — 30 г. Манка — малоклетчатый продукт, щадящий для желудка.

Второй завтрак

Груша запеченная — 150 г + творог 9% — 50 г. Запеченные груши содержат сорбитол, который регулирует моторику кишечника.

Обед

Картофельный суп с яйцом — 200 мл + паровая котлета из индейки — 100 г. Картофель нейтрализует кислоту, яйцо дает строительный материал для слизистой.

Полдник

Овсяное печенье без жира — 50 г + отвар шиповника — 200 мл. Печенье адсорбирует кислоту, шиповник — источник витамина С (в небольших количествах).

Ужин

Куриная грудка тушеная — 100 г + тыква запеченная — 150 г. Тыква богата каротиноидами, снижающими воспаление.

Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье



Завтрак

Овсяная каша с тыквой — 150 г + кусочек адыгейского сыра — 30 г. Тыква содержит пектин, выводящий желчные кислоты.

Второй завтрак

Банан — 150 г + простокваша — 150 мл. Простокваша нормализует кислотность желудка.

Обед

Суп-пюре из брокколи — 200 мл + гречка с грибами (шампиньоны) — 100 г + котлета из говядины паровая — 80 г. Брокколи содержит сульфорафан, защищающий слизистую.

Полдник

Яблоко свежее сладкое — 150 г + орехи грецкие — 10 г. Орехи дают полиненасыщенные жирные кислоты в микродозировке.

Ужин

Треска запеченная — 120 г + картофель тушеный с кабачками — 150 г. Рыба содержит селен, необходимый для антиоксидантной защиты слизистой.

Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье



Завтрак

Гречневая каша — 150 г + яичница из двух белков на пару — 80 г. Белок содержит триптофан, предшественник серотонина, регулирующего моторику ЖКТ.

Второй завтрак

Творог 5% — 100 г + сметана — 20 г + мед — 10 г. Мед в небольших количествах обладает бактерицидным действием.

Обед

Уха из окуня — 200 мл + картофельное пюре — 150 г + салат из огурцов без кожицы с растительным маслом — 100 г. Уха наваристая, но без жира, огурец без кожицы не раздражает желудок.

Полдник

Печеное яблоко — 150 г + кефир — 150 мл. Комбинация пектина и пробиотиков восстанавливает микрофлору.

Ужин

Индейка тушеная — 100 г + тушеные кабачки с морковью — 150 г. Морковь содержит каротин, необходимый для регенерации эпителия.

Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье



Завтрак

Рисовая каша — 150 г + отварная говядина — 80 г. Говядина — источник железа и белка, необходимых при хронической кровопотере при эрозионном эзофагите.

Второй завтрак

Банан — 150 г + йогурт натуральный — 125 г. Йогурт содержит кальций, регулирующий сократимость сфинктера.

Обед

Суп с фрикадельками из индейки — 200 мл + гречка — 100 г + винегрет без капусты — 100 г. Винегрет без капусты и лука — источник витаминов без газообразования.

Полдник

Творожная запеканка — 120 г + молоко — 100 мл. Кальций в твороге снижает проницаемость слизистой для кислоты.

Ужин

Кролик тушеный — 100 г + картофельное пюре — 150 г + салат из вареной свеклы — 80 г. Кролик — гипоаллергенное мясо, не вызывающее повышенной секреции.

Контроль изжоги днем и ночью[1,2]



На странице использованы изображения, сгенерированные с помощью искусственного интеллекта (ИИ)

1. Листок-вкладыш препарата Нольпаза® 20 мг №14 от 27.05.2025
2. Себастьян Хаас, Джеральд Кольтманн. Начало облегчения симптомов гастроэзофагеальной рефлюксной болезни: последующий анализ двух ранее опубликованных исследований, в которых сравнивались применение пантопразола в дозе 20 мг один раз в день и низатидина или ранитидина в дозе 150 мг два раза в день.

KRKA

©2026 Все права защищены. Krka, tovarna zdravil, d. d., Novo mesto. Московский офис: 125212, Москва, Головинское шоссе, корпус 5, здание 1, 22 этаж, Бизнес-центр «Водный»

ЕСТЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.