



ЧУЗ «КБ «РЖД-Медицина»

660058, г. Красноярск, ул. Ломоносова, дом 47, корпус 1
Контактный центр: тел. +7 (391) 229-22-22,
www.dkb24.ru, e-mail: dkbivc@yandex.ru
Хирургическое отделение № 3
Центр хирургии лишнего веса и диабета
«Бариатрия Сибирь»

Выписка из медицинской карты стационарного пациента №

Ф.И.О. пациента:

Дата рождения:

Дата поступления:

Дата выписки:

Диагноз:

Ассоциативные заболевания:

Соп.:

Жалобы:

An. morbi:

Операция: 07.06.2022 – Лапароскопия, минигастрошунтирование (гастрошунтирование с одним анастомозом, MGB-OAGB, 220 см).

В послеоперационном периоде проводились перевязки, консервативная терапия: инфузионная терапия, профилактика тромбоэмболических осложнений, гастропротективная, антибиотикотерапия, спазмолитическая, обезболивающая, противовоспалительная. Моторно-эвакуаторных нарушений нет. Послеоперационный период протекает без осложнений. Швы спокойные.

Больная выписывается из стационара в удовлетворительном состоянии под наблюдение хирурга в поликлинику по месту жительства.

Рекомендовано:

1. Явка к хирургу, снять швы 20.06.22г.
2. Через три дня от операции Вы можете принять душ, после чего отклейте старые наклейки, дайте коже высохнуть в течение нескольких минут, обработайте швы спиртом и наклейте новые наклейки.
3. Необходимо строго ограничить физическую нагрузку в течение месяца. Исключить поднятие тяжестей (больше 5 кг). Работу и дела по дому, если они не связаны с физической нагрузкой, можно выполнять без ограничения.
4. Таблетки Нольпаза 40 мг x 1 раза в сутки в течение 3 месяцев, предварительно растолочь или разжевать (через 1 месяц после операции таблетки можно принимать целиком).
5. Таблетки Амелотекс 15 мг по 1 таблетка в сутки (2дня), предварительно растолочь или разжевать.
6. Клексан 0,4мл 1 раз в день подкожно в течение месяца после операции
7. Таб. Урсосан 500 мг на ночь – через 1 месяц после операции, принимать в течение 6 месяцев.
8. Строго соблюдение диетических рекомендаций в течение 1,5 месяца.

Витамины микроэлементы:

С четвертой недели после операции (таблетки можно не разжёвывать):

9. Витамины Баривит Форте по 1 капсуле x 2 раза в день или Витрум или Супрадин по 1 капсуле x 1 раза в день постоянно.
10. Препараты кальция 1500мг/сутки в течение года.
11. Витамин Д 1500МЕ в течение года (10+11 = Кальций Д3 Никомед по 1 таблетке 3 раза в сутки).
12. Сорбифер Дурулес 320 мг по 1 таблетке 2 раз в сутки. Прием в течение 2 месяцев. Начало приема через месяц после операции.

Лечащий врач: Чайкин А.А.

Диетические рекомендации для пациентов после бариатрической операции

Первый и второй месяц после операции особенно важны, потому что в течение этого времени организм адаптируется к новым условиям питания.

Нарушение данных рекомендаций может привести к развитию серьезных осложнений. Поэтому мы настоятельно рекомендуем придерживаться назначенного режима питания и при возникновении каких-либо проблем обращаться к своему лечащему врачу.

Рекомендации для удобства разделены на 4 периода.

1 период. Первая неделя после операции: можно только пить жидкость.

Важно: Начиная с 3 дня рекомендовано выпивать 1,5 литра (суммарно) жидкости в сутки. Это будет препятствовать обезвоживанию и образованию тромбов.

Пить нужно медленно, маленькими глотками. После каждого глотка сделать перерыв до 5 минут. При возникновении дискомфорта (это значит, что вы сделали слишком большой глоток) сделать перерыв на 20-30 минут. Объем жидкости: до 30 мл за один приём. Доля жидкостей, которые можно условно назвать едой, должны занимать 1/3 от объема жидкости, принимаемой в сутки.

Разрешается употребление любых несладких жидкостей:

- негазированная вода
- нежирный куриный бульон
- 1% молоко
- натуральный питьевой йогурт 1%
- некрепкий теплый чай
- компот
- морс
- лечебное белковое энтеральное питание
- белковые напитки.

После третьего дня пить можно более одного литра в сутки, но только маленькими глотками с обязательными интервалами не менее 5 минут.

***Необходимо избегать:** жирных бульонов, жидкости с кусочками фруктов, газированных напитков.

Демпинг-синдром

Не рекомендуется пить сладкие напитки во избежание демпинг-синдрома. Демпинг-синдром развивается из-за слишком быстрого попадания большого количества углеводов в тонкую кишку, что вызывает сильную тошноту, слабость, диарею и рвоту.

Кофе, чай

Не рекомендуется пить кофеиносодержащие напитки (кофе, чай чёрный и зелёный, энергетики, какао). Кофеин вызывает раздражение стенок желудка, может вызвать рефлюкс (заброс кислого содержимого желудка в пищевод).

Смеси для энтерального питания

Для тех, кто хотел бы облегчить себе задачу при выборе жидких продуктов, не тратить время и силы на их приготовление, а также обеспечить себе минимально необходимый сбалансированный рацион, существуют специализированные готовые смеси для энтерального питания.

Оптимальным представляется набор готовых сбалансированных смесей от немецкой компании B-Braun – Нутрикомп Дринк®. Они являются полноценным продуктом с высоким содержанием белка, энергии, витаминов и минералов высокой биологической ценности из различных источников животного и растительного происхождения.

Одна бутылочка смесей Нутрикомп®, и Нутрикомп Плюс Дринк®200 мл может заменить полноценный прием пищи. В первом послеоперационном периоде для обеспечения минимально необходимого полноценного сбалансированного питания, достаточно выпивать 3 бутылочки в день.

Спортивное питание

Чтобы получать достаточное количество белка и энергии, можно пить коктейли на основе сывороточного изолята (продаётся в магазинах спортивного питания). Обычная мерная ложка такой смеси содержит от 10 до 30 граммов белка. Разводится с водой или молоком.

Физическая нагрузка

Физическая нагрузка в этот период должна быть минимальна, так как в первые несколько недель на фоне ограниченного питания организм испытывает значимый дефицит калорий, даже при использовании специализированных смесей энтерального питания, а любая дополнительная нагрузка будет его усиливать. Максимум – это прогулки на свежем воздухе, главное в данном периоде – адаптация к новым условиям.

2. период. От второй недели до 1 месяца после операции:

Главная задача второго периода – адаптация к новому типу питания. В течение этого периода Вы будете употреблять пюреобразную пищу. Важно почувствовать комфортный для Вас объём принимаемой пищи за один раз. После еды не должно быть тяжести, тошноты и позывов на рвоту.

1. Разрешается употребление любых несладких жидкостей. Следует пить небольшими глотками. Необходимо пить жидкость, не менее 1,5 литра в день. Режим приема пищи и воды сохраняется прежний, маленькими глотками и с интервалом 5 минут.

2. Можно есть пюреобразную пищу. Начинать необходимо с чайной ложки, постепенно увеличивая объем до 2-х столовых ложек. Если Вам комфортно можно постепенно увеличить порцию до 50-100 грамм. В день может быть от 4 до 6 приёмов пищи.

3. Важно. В сутки должно поступать не менее 100г белка.

4. Необходимо избегать употребления газированных и алкогольных напитков.

Какие продукты можно употреблять?

измельченные в блендере:

- куриное мясо
- индейка
- филе белой рыбы
- пюре из фруктов и овощей
- йогурт
- детское питание.

3 и 4 неделя после операции:

- питание должно быть частым и дробным- 4-5 раз в сутки по 2-4 столовые ложки.
- необходимо выпивать не менее 1,5 литров жидкости в сутки.

Необходимо избегать: жилистое мясо, овощи, содержащие жесткую клетчатку, фрукты и овощи с толстой кожей и крупной косточкой.

Источники углеводов:

- жидкая рисовая каша;
- жидкая овсяная каша;
- манная каша;
- картофельное пюре.

Источники углеводов и растительной клетчатки:

- детское фруктовое,
- овощное пюре без сахара;
- смузи из фруктов на воде, соке, обезжиренном/растительном молоке;
- пюре из любых фруктов и овощей (банана, яблока, груши, персика, абрикоса, сливы, дыни, киви, ананас);
- запеченные овощи и фрукты без кожуры пюрированные (печеные яблоки, айва, груши, запеченная тыква);
- суп-пюре овощной (тыквенный, кабачковый, шпинатный, гаспаччо); пюре из овощей (моркови, зеленого горошка, кабачка);
- кабачковая икра без добавления сахара;
- пюре из свеклы;
- томатный сок, овощной сок без добавления сахара;
- измельченные процеженные ягоды;
- разбавленный наполовину 100% натуральный сок (яблоко, виноград, клюква);

В качестве дополнительного источника клетчатки можно использовать также специализированные смеси для лечебного энтерального питания с пищевыми волокнами. Например, Нутрикомп Плюс Дринк Файбер

Источники белка:

- куриное мясо (измельченное в блендере),
- индейка (измельченное в блендере),
- говядина (измельченное в блендере),
- филе рыбы (измельченное в блендере),
- консервированный тунец в собственном соку (измельченное в блендере),
- креветки и другие морепродукты (измельченное в блендере);
- готовое мясное детское питание;
- натуральный йогурт;
- мягкий пюреобразный творог;
- сыр рикотта;
- омлет;
- суп-пюре овощной, грибной, куриный на обезжиренном молоке.

Не годятся для приготовления пюре и употребления во втором послеоперационном периоде:

- Волокнистые овощи, такие как: сельдерей, брокколи, кукуруза или капуста
- Фрукты с твердой кожурой.
- Жилистое мясо или мясо с хрящами.
- Сухофрукты (высококалорийные, сладкие, содержат много углеводов).
- Жирные молочные продукты (сметана, сливки, сыр более 20 % жирности, жирный творог, молоко и кефир более 2%, мороженое, сливочное масло).

Так же во втором послеоперационном периоде недостающий белок можно получить за счет дополнения рациона белковым концентратом в виде изолята белка (протеина) растительного или животного происхождения. Такие белковые концентраты широко распространены и используются обычно для питания спортсменов.

3 период. 5-6 недели после операции, Вы можете перейти на «мягкую» диету.

Это означает, что к Вашему прежнему рациону питания можно добавить новые продукты. «Мягкой» эта диета называется потому, что все употребляемые продукты должны быть приготовлены таким образом, чтобы Вы легко смогли их размять с помощью вилки.

У вас должно быть 3-5 приёмов пищи в день. В каждый приём пищи нужно съесть 5-8 столовых ложек еды. Тщательно пережёвывайте каждый кусочек пищи до кашицеобразного состояния.

Если в Вашем рационе достаточное количество белка (более 90г), Вы можете добавить измельченные фрукты и овощи.

В результате приготовления, овощи должны быть мягкой консистенции. Вы также можете включить в рацион спелые фрукты без кожуры.

Запрещается употреблять консервированные в сиропе фрукты, сладкие фруктовые соки, а также овощи, приготовленные в растительном или сливочном масле.

Важно! В этот период прием жидкости в объеме полутора-двух литров должен стать привычкой!

Рекомендуется избегать напитков с высоким содержанием сахара (все простые углеводы сладкие на вкус) и жира. Если вам трудно совсем лишиться себя сладостей, можно употреблять напитки содержащие сахарозаменители (аспартам или стевию). Стевия привлекательна тем, что ее можно добавлять в горячие напитки – в чай или кофе. Все пакетированные соки, фруктовые йогурты, молочные коктейли, мороженное, а также шоколад (жидкий и твердый) не следует включать в свой рацион!

Источники углеводов:

- каша на обезжиренном молоке, крупы (гречневая, ячневая, овсяная, пшенная, бурый рис, булгур, кус-кус, киноа);
- запеченный картофель,
- запеченная тыква.

Источники клетчатки:

- свежие фрукты без кожуры (яблоки, груши, персики);
- бананы;
- овощи (приготовленные или консервированные), специализированные смеси с пищевыми волокнами.

Не забывайте употреблять достаточное количество овощей, фруктов, ягод (но не есть кожуру и семечки во фруктах!). Помните о том, что свежий хлеб из-за своей текстуры может вызывать дискомфорт, предпочтительно выбирайте подсушенный хлеб, тосты.

Источники белка:

- все разнообразие рыбы и морепродуктов, отварные и мелко порезанные;
- куриная грудка, грудка индейки, также порезанные на мелкие кусочки;
- сыр менее 20 % (нежирный) натертый или мелко нарезанный;
- творог пониженной жирности и натуральный йогурт до 2%;
- вареные яйца, омлет.
- ближе к концу третьего послеоперационного периода можно включить в свой рацион источники растительного белка такие как соя, фасоль, чечевица, нут, горох, однако делать это следует с осторожностью, чтобы избежать такого явления как метеоризм и нарушение стула.

Важно! Помните о том, что вам необходимо снабжать организм оптимально 90 граммами белка в сутки!

Учитывайте, что белок составляет лишь одну треть от общего веса мяса или рыбы. Посчитайте, сколько приблизительно белка вам удастся получить за день в составе обычной еды. Если пока еще вам не удалось достигнуть хотя бы 60 граммов, продолжайте принимать те белковые смеси, к которым вам удалось адаптироваться в первом и во втором послеоперационном периоде! Скорее всего, употребление белковых изолятов или специализированного энтерального питания уже не будет причинять вам значительных неудобств в силу большего разнообразия блюд, в которые вы можете их добавить.

4 период. Через 6 недель после операции можно принимать обычную пищу.

В рацион должны входить овощи и фрукты, цельнозерновой хлеб, мясо, рыба.

Необходимо потреблять преимущественно твердую, низкокалорийную пищу, и делать это медленно! Тщательно пережевывая каждый кусочек!

Необходимо тратить на каждый прием пищи от 30 минут до часа!

Постоянно контролировать объем выпиваемой за день жидкости, который должен составлять 1,5 – 2 литра.

Необходимо избегать: свежий хлеб, жесткое мясо, фрукты с твердой кожурой.

Разрешенные продукты	Запрещенные продукты
✓ Консервированные в собственном соку тунец и курица	✓ Молоко с жирностью более 2%
✓ Постное мясо индейки	✓ Сливочное масло, маргарин, растительное масло, майонез.
✓ Мясо курицы без кожуры	✓ Мороженое
✓ Постная свинина или говядина	✓ Торты, пирожные, конфеты
✓ Взбитые или вареные яйца	✓ Сосиски, сало
✓ Печеная или вареная рыба и морепродукты	✓ Жареная пища
✓ Тофу	✓ Сладкие напитки
	✓ Газированные напитки

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Фасоль и чечевица ✓ Обезжиренный или низкокалорийный домашний сыр, моцарелла или сыр рикотта ✓ Йогурт <p>Если Ваш рацион содержит более 90 г белка в день, Вы можете добавить:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Овощи без кожуры ✓ Спелые фрукты без кожуры ✓ Фрукты, консервированные в собственном соку <p>Напитки:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1% или обезжиренное молоко ✓ Вода ✓ Кофе без кофеина и чай ✓ Другие несладкие напитки 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Алкоголь
---	--

Пищу следует принимать регулярно, несколько раз в день (оптимально 3-4 раза в одно и то же время каждый день). Это способствует лучшему усвоению витаминов и микроэлементов.

Следует употреблять пищу с высоким содержанием белка: яйца, рыбу, мясо, птицу, бобовые. Белки способствуют лучшему заживлению тканей оперированного желудка. Минимальное количество белка 100 гр в день.

Употреблять пищу и напитки нужно медленно и отдельно. Избегайте газированных напитков.

После операции шунтирования желудка пить следует за 20-30 минут до или через такое же время после приема пищи. Употребление жидкости во время еды нежелательно.

Употреблять следует напитки с низким содержанием калорий, например, воду, растворимые напитки с сахарозаменителями и др.

Не следует употреблять более двух чашек кофе, чая или других напитков, содержащих кофеин. Кофеин может нарушать всасывание витаминов и железа.

Не следует злоупотреблять алкоголем. Алкоголь может повреждать слизистую желудка. Кроме того, он может нарушать всасывание некоторых важных веществ, способствовать замедлению снижения массы тела, так как в алкоголе содержится большое количество калорий (ликеры).

Не следует употреблять сладости и сахаросодержащие напитки!

Не забывайте регулярно употреблять витамины и минералы каждый день в соответствующее время и в соответствующих дозах.

Регулярно занимайтесь физической культурой. Каждый день Ваши занятия должны продолжаться не менее 30 минут. Если Вы страдаете артритом (болезнь суставов), то наилучшей физической нагрузкой может стать плавание.

Изменение вкусовых ощущений в течение нескольких первых месяцев после операции — это нормально.

Необходимо следить за уровнем белка. **Ежедневно необходимо получать 90-100 грамм белка.** Белковая недостаточность может проявляться выпадением волос, ломкостью ногтей. При недостаточности поступления белка с продуктами питания, необходимо дополнительно принимать лечебное белковое энтеральное питание. При невозможности приема белкового энтерального питания, возможно получить дополнительный белок из белковых коктейлей, используемых для спортивного питания (оптимальным для приема является сывороточный изолят).

Важно!!! Процесс адаптации к новому режиму питания после операции очень индивидуальный. Необходимо, чтобы вы выбрали наиболее комфортный для себя режим питания. При этом всегда нужно избегать ощущений переполнения в желудке, тошноты, рвоты. Ваш результат после операции очень зависит от Вас.

Возможные трудности и способы их преодоления.

Тошнота и рвота.

Причины возникновения: переедание или слишком быстрый прием пищи, употреблении недостаточно пережеванной или грубоволокнистой пищи

Меры профилактики: необходимо есть медленно, тщательно пережевывая пищу. Как только Вы почувствуете насыщение, прием пищи следует прекратить!

Дэмпинг-синдром.

Причины возникновения: слишком быстрая эвакуация пищи из желудка.

Признаки: тошнота, диарея, озноб.

Меры профилактики: исключите из рациона сладкие продукты и напитки, жирную пищу, а также помните, что пить и есть одновременно не рекомендуется!

Запоры.

Причины возникновения: сокращение количества клетчатки в рационе питания.

Меры профилактики:

- пейте больше воды
- ведите активный образ жизни
- исключите продукты, содержащие сахар
- употребляйте пищевые волокна

Обезвоживание:

Причины возникновения: недостаточное употребление жидкости или частая рвота.

Признаки: головные боли, сухость во рту, темная моча.

Меры профилактики: соблюдайте питьевой режим.

Так же:

При болях в животе - Дюспаталин по 1 таб 3 раза в сутки.

При тошноте - Мотилиум 1тх3 раза в сутки между приемами пищи.

При изжоге - Гастал под язык.

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

При возникновении любого из следующих симптомов в течение 2х месяцев со дня операции срочно свяжитесь со своим лечащим врачом! Это может быть признаком опасных для жизни проблем.

Симптомы:

1. Боль в животе
2. Повышение температуры более 38 С
3. Учащённый пульс (более 110 ударов в минуту)

В том случае, если в зоне операционных проколов появляются боли, отечность, краснота, поднимается температура, если появится боль, покраснение, жжение в области швов, пожалуйста, проинформируйте нас по телефону. В этом случае мы должны Вас осмотреть.

Дополнительная информация:

Вам следует избегать приема всех нестероидных противовоспалительных средств, так как при их приеме повышается риск развития язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Если же прием этих средств Вам необходим, то нужно дополнительно принимать лекарства, защищающие слизистую Вашего желудка.

Беременность

Часто бесплодие является сопутствующим заболеванием при ожирении. У многих женщин, страдающих от избыточного веса, имеются нарушения менструального цикла (нерегулярные менструации, кровотечения). Часто после лечения с использованием хирургического метода корректируются и нарушения менструальной функции. Но ввиду того, что женщины при беременности нуждаются в потреблении большего количества калорий, если речь идет о желудочном шунтировании или рукавной гастропластике, мы рекомендуем отложить беременность на 1-2 года, для того, чтобы сначала уменьшить и стабилизировать вес. Этот вопрос пациентки должны обсудить со своим врачом (обратитесь к семейному врачу или акушеру-гинекологу женской консультации). Многие женщины, которые последовали нашим рекомендациям и сначала потеряли вес, а затем, забеременели, теперь имеют здоровых детей.

Курение.

Всем пациентам рекомендован отказ от курения. Особенно это важно для минигастрошунтирования. Достоверно доказано, что курение может приводить к язве.

ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

С целью контроля эффективности операции, предотвращение возникновения недостаточности витаминов и иных проблем следует связать со своим лечащим врачом и пройти обследование: в 6, 12 и 24 месяца после операции.

План обследования после операции:

Через 3 месяца после операции:

Контроль клинического анализа крови

Контроль биохимического анализа крови

УЗИ брюшной полости

Через 6 месяцев после операции:

УЗИ брюшной полости

Контроль клинического анализа крови

Контроль общего анализа мочи

Контроль биохимического анализа крови

Через 12 месяцев:

Денситометрия

УЗИ брюшной полости

ФГДС

Контроль клинического анализа крови

Контроль общего анализа мочи

Контроль биохимического анализа крови (холестерин, глюкоза, АЛТ, АСТ, ЩФ, ГГТП, общий белок, альбумин, мочеви́на, креатинин, билирубин, железо, ОЖСС, натрий, калий, хлор, кальций, витамин В12, фолиевая кислота, витамин Д, цинк (в плазме), вит В1 (тиамин плазмы), витамин Е)

Через 24 месяцев:

Денситометрия

УЗИ брюшной полости

ФГДС

Контроль общего анализа крови

Контроль общего анализа мочи

Контроль биохимического анализа крови (холестерин, глюкоза, АЛТ, АСТ, ЩФ, ГГТП, общий белок, альбумин, мочеви́на, креатинин, билирубин, железо, ОЖСС, натрий, калий, хлор, кальций, витамин В12, фолиевая кислота, витамин Д, цинк (в плазме), вит В1 (тиамин плазмы).

Далее 1 раз в год.

Для пациентов с сахарным диабетом необходимо наблюдение эндокринолога.

Приложение 1.

Содержание белка в продуктах.

Продукты	Порция	Содержание белка(г)
Несладкие жидкости	Неограниченное количество	0
Обезжиренное или 1% молоко	½ стакана	4
Несладкий йогурт	100 мл	2,5
Мясное детское питание или приготовленное в домашних условиях пюре из постного мяса или креветок	30 г	7
Фасоль (красная, белая, черная) и чечевица	¼ стакана	4
Обезжиренный (или низкокалорийный) творог, сыр моцарелла или сыр рикотта	¼ стакана	7-8
Взбитые яйца	1 шт	6
Тофу, пюре	¼ стакана	5

¼ стакана=4 столовые ложки

Приложение 2

Продукты с высоким содержанием белка, рекомендуемые к употреблению.

Название	Порция	Калорийность	Содержание белка (г)
Фасоль запеченная или консервированная	¼ стакана	62	3,5
Говядина,вырезка	30г	48	7
Говядина, корейка	30г	59	7

Творог 1% жирности	1/4 стакана	41	7
Сыр сливочный	¼ стакана	55	6,7
Сыр пармезан	¼ стакана	128	12
Сыр моцарелла	30г	78	8
Сыр Рикотта	¼ стакана	90	8
Куриная грудка без кожи	30г	46	9
Куриная ножка	30г	54	7
Треска, запеченная	30г	30	7
Краб, приготовленный на пару	30г	27	6
Яйцо	1	78	6
Камбала	30г	21	7
Палтус	30г	40	7
Постная ветчина	30г	44	7
Лобстер, приготовленный на пару	30г	26	5
Молоко 1% жирности	½ стакана	43	4
Свинина, вырезка	30г	47	6
Свинина, корейка	30г	57	7
Лосось, запеченный	30г	52	7
Креветки, приготовленные на пару	30г	28	6
Тунец, консервированный в собственном соку	30г	37	8
Индейка, белое мясо	30г	35	7
Телятина, корейка	30г	50	7
Йогурт	½ стакана	60	5,5

Приложение 3

Примерные варианты меню:

Время приема пищи	Вариант 1	Вариант 2	Вариант 3
7:00	1 яйцо	¼ стакана творога и 1 столовая ложка ягод	1 яйцо
8:00	1 стакан воды или любого другого напитка	1 стакан воды или любого другого напитка	1 стакан воды, или 1 чашка кофе без кофеина, или чая
9:00	1 стакан воды или любого другого напитка	1 стакан воды или любого другого напитка	Напиток, содержащий 30г белка.
10:00	Белковый коктейль	Белковый коктейль	2 столовые ложки обезжиренного или низкокалорийного творога
11:00	1 стакан воды или любого другого напитка	1 стакан воды или любого другого напитка	1 стакан воды или лимонада без сахара
12:00	60 г креветок, приготовленных на гриле, 4 столовые ложки фасоли	60 г курицы, которую можно посыпать тертым сыром	2 столовые ложки пюре из курицы и 1 столовая ложка пюре из моркови
13:00	1 стакан воды или любого другого напитка	1 стакан воды или любого другого напитка	1 стакан воды или лимонада без сахара
15:00	Белковый коктейль	Белковый коктейль	Белковый напиток, содержащий 30 г белка.
16:00	1 стакан воды или любого другого напитка	1 стакан воды или любого другого напитка	1 стакан воды
18:00	8 столовых ложек	60г рыбы,	1 стакан супа-пюре из

	брокколи, 30г обезжиренного сыра	приготовленной на гриле, 4 столовые ложки фасоли	курицы
19:00	1 стакан воды или любого другого напитка	1 стакан воды или любого другого напитка	1 стакан воды или сока, не содержащего сахар