



## РУКОВОДСТВО ПО ПОДГОТОВКЕ К ПОСТУ

Пост на основе соков и супов требует предварительной подготовки. Организм должен постепенно избавиться от обременяющих его продуктов и добавок. Уменьшение приема еды, без аддитивов и консервантов, требуется уже намного раньше. Рекомендуется постепенно снижать употребление твердой пищи - приблизительно столько времени, сколько времени вы планируете поститься. В дальнейшем тексте представлена программа трех разгрузочных дней, что достаточно для поста на основе соков и супов продолжительностью до 5 дней. Если вы желаете более длительный пост, от 7 до 10 дней, количество разгрузочных дней увеличивается.

### РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ (УМЕНЬШЕНИЕ РАЦИОНА ТВЕРДОЙ ПИЩИ)

#### **3-5 ДНЕЙ ПЕРЕД ПОСТОМ – ВЕГЕТАРИАНСКОЕ ПИТАНИЕ, НА ОСНОВЕ ВАРКИ (до 3 дней)**

Пример меню:

Завтрак: йогурт, мюсли, фрукты

Обед: овощной суп, голубцы с рисом из савойской капусты, морковное пюре, салат

Ужин: просяная запеканка с луком-пореем, салат

#### **2 ДНЯ ПЕРЕД ПОСТОМ – ВЕГЕТАРИАНСКОЕ ПИТАНИЕ, ОТВАРНЫЕ ОВОЩИ**

Пример меню:

Завтрак: сырые овощи, одна ложка обезжиренного творога, один ломоть черного хлеба – 50 г, чай – можно 2 чашки

Обед: овощной суп, овощное ассорти, приготовленное на пару с душистыми травами, салат с оливковым маслом, уксусом и семенами

Ужин: овощное ассорти, приготовленное на пару с душистыми травами, салат с оливковым маслом, уксусом и семенами

#### **1 ДЕНЬ ПЕРЕД ПОСТОМ – ВЕГЕТАРИАНСКОЕ ПИТАНИЕ, СЫРЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ**

Пример меню:

Завтрак: фруктовая тарелка – сырые фрукты, семена, орешки – в незначительном количестве добавлены к фруктовой тарелке, чай

Обед: салатная тарелка из сырых овощей с оливковым маслом, уксусом и льняными семечками

Ужин: салатная тарелка из сырых салатов и овощей с оливковым маслом, уксусом и льняными семечками.

В дни подготовки к посту увеличьте прием жидкости (вода и несладкие чаи), приблиз. до 2-3 л/день.

Подготовила: Янья Страшек  
Пищевой технолог