

120 домашних рецептов

Питание после бариатрической операции:
основные принципы и меню



Питание после бариатрической операции

Основные принципы. Меню. Рецепты.

Зацепина Екатерина Александровна
врач-эндокринолог, диетолог

Bariatric physician центра метаболической и бариатрической хирургии
«Хирургия ожирения Воронеж», эксперт секции Ассоциированных
специалистов Общества Бариатрических хирургов России, г. Воронеж

Оглавление

Основные принципы питания после бариатрической операции		4
1. Белок — главный нутриент!		5
2. Питание должно быть дробным и регулярным		5
3. Контроль общего объёма жидкости		5
Схема нутритивной поддержки после бариатрии		6
1^й ЭТАП	Жидкости	12
1-7-й день после операции	<i>рецепты блюд</i>	
	Бульоны	14
	Морсы	16
	Чай	18
	Компоты	19
2^й ЭТАП	Густые жидкости и пюре	24
2-4-я неделя после операции	<i>рецепты блюд</i>	
	Супы-пюре	26
	Пюре, насыщенные белком	27
	Овощные пюре	29
	Десертные пюре	33
	Смузи	34
3^й ЭТАП	Пюреобразные и мягкие продукты	38
4-8-я неделя после операции	<i>рецепты блюд</i>	
	Супы	40
	Блюда из яиц	44
	Мясные и рыбные блюда	45
	Десерты	50
4^й ЭТАП	Общий стол	52
спустя 8 недель после операции	<i>рецепты блюд</i>	
	Супы	54
	Мясные блюда	55
	Рыбные блюда	57
	Десерты	59
	Коктейли	61
Как обогатить блюда белком		64
Послесловие		66

Основные принципы питания после бариатрической операции →

Бариатрическая хирургия — только первый шаг в лечении ожирения

Поддержание желаемой массы тела и предупреждение дефицита питательных веществ потребует изменения пищевых привычек и пищевого поведения. Одной из самых сложных задач станет адаптация к новым условиям питания — особенно в ранний послеоперационный период, когда организм ещё не привык к новым особенностям пищеварения.

Питание после бариатрической операции — это индивидуальный процесс. Следуйте рекомендациям врача и диетолога, отслеживайте самочувствие и регулярно проходите нужные обследования.

Соблюдение ряда правил и рекомендаций по нутритивной поддержке позволит сделать этот сложный период более комфортным и успешно преодолеть все трудности. Чтобы сделать этот путь ещё и вкусным, мы подготовили меню и рецепты блюд для всего периода восстановления после бариатрической операции.

Рацион после бариатрической операции существенно ограничен: объём желудка уменьшается, потребление пищи значительно сокращается. На фоне ощутимого снижения калорийности организм теряет не только жировую массу, но и мышечную ткань. Это естественный процесс быстрого снижения веса, однако чрезмерная потеря мышечной массы нежелательна, так как она негативно влияет на метаболизм, силу и общее состояние здоровья.

Один из самых удобных способов повысить белковую ценность рациона — специализированное высокобелковое питание Nutridrink и Nutridrink Compact Protein.

Для сохранения мышечной массы организму необходимо повышенное количество белка¹, но обычной пищей в малых объёмах непросто покрыть эти потребности. Поэтому после бариатрической операции **важно не просто меньше есть, а правильно организовать питание.**

Nutridrink

«бережное питание» для мягкого старта, когда желудок только адаптируется

→ содержит **12 г белка** в упаковке 200 мл

Nutridrink Compact Protein

«концентрированная поддержка» со 2–3-й недели, когда нужно больше белка и энергии, а желудок уже лучше переносит насыщенное питание

→ содержит **18 г белка** в бутылочке 125 мл



→ Основные принципы питания после бариатрической операции →

1 Белок — главный нутриент!

- После бариатрической операции организму особенно важно получать достаточно белка: в сочетании с физической активностью он помогает сохранять мышцы, устранять слабость, ускорять восстановление и поддерживать общее состояние здоровья
- **Белок — в каждом приёме пищи¹** мясо, рыба, яйца, молочные продукты, высокобелковое питание Нутридринк и Нутридринк Компакт Протеин, а также блюда, обогащённые ими

Помните: во время приёма пищи в первую очередь следует употреблять продукты, богатые белком, а уже затем переходить к овощам, фруктам, зерновым и крупам

- Достаточное потребление белка будет необходимо на протяжении всей жизни
- Рекомендуемая минимальная суточная норма белка: **60–80 граммов²**
- В пересчёте на массу тела: **1,2–1,5 г белка на 1 кг идеального веса (иногда до 2 г/кг)¹**

2 Питание должно быть дробным и регулярным

- Приём пищи **5–6 раз в день** небольшими порциями — 100–150 мл или г за приём (может быть меньше в первые недели после операции), при тошноте, вздутии, боли — уменьшайте объём порций
- **Тщательное пережёвывание** ешьте медленно и тщательно жуйте
- **Консистенция блюд** однородная, без кусочков и твёрдых частиц: пюре, мягкие супы, протёртые каши — предпочтительны

Помните: рекомендуемый интервал между приёмом пищи и жидкости — 20–30 минут

- **Ограничения** сахар, жирное, острое, газированные напитки и трудноусвояемые продукты
- **Витамины и минералы** по рекомендации врача: B12, железо, кальций, витамин D, поливитамины
- **Планируйте приёмы пищи и жидкости** соблюдайте расписание без пропусков

3 Контроль общего объёма жидкости

- **Суточный объём жидкости** не менее 1,5 л (~6–8 стаканов), постепенно вы сможете достичь этой цели
- **Не запивайте пищу** не пейте до, во время и сразу после еды — это может вызвать дискомфорт и ухудшить усвоение питательных веществ
- Предпочтительна вода и низкокалорийные или некалорийные жидкости как профилактика обезвоживания

Помните: все жидкости должны быть без кофеина

- Пейте 1 стакан жидкости между приёмами пищи, шесть-восемь раз в день
- Настоятельно не рекомендуется употреблять алкоголь: после операции он всасывается гораздо быстрее, что делает его седативные и негативные эффекты более непредсказуемыми и трудными для контроля

Схема нутритивной поддержки

4 этапа расширения рациона питания →

С первого дня после операции основная задача — беречь желудок и постепенно приучать его к новому объёму и системе питания для успешного восстановления, поддержания сил, сохранения мышечной массы и контроля аппетита.

Рекомендуемое потребление белка — 60–80 г в сутки для защиты мышц и поддержки организма до и после бариатрии

Каждый приём пищи должен содержать достаточное количества белка, но учитывать послеоперационные ограничения по объёму и составу потребляемых продуктов. В этом случае норму белка можно обеспечить специализированными лечебными высокобелковыми продуктами питания — сипингами Нутридринк и Нутри-дринк Компакт Протеин.

Специализированное высокобелковое питание Nutridrink позволяет восполнять рекомендуемый объём без перегрузки желудка. Применяйте сипинги Nutridrink в качестве дополнения к основному рациону по 1–2 бутылочки в день, используйте в рецептах из этой книги или добавляйте в готовые блюда*

- 2 бутылочки Nutridrink Compact Protein содержат 36 г белка и обеспечивают около 50 % потребления белка в сутки
- 2 упаковки Nutridrink содержат 24 г белка и обеспечивают около 30 % потребления белка в сутки

* Перед применением рекомендуется проконсультироваться со специалистом

→ Схема нутритивной поддержки: 4 этапа расширения рациона питания →

Почему специализированное питание помогает обеспечить необходимые потребности в белке

- Высокая концентрация белка в небольшом объёме
- Лёгкое усвоение
- Подходит для всех этапов восстановления
- Можно добавлять в другие блюда
- Готовое питание не требует приготовления
- Можно брать с собой в качестве перекуса

Пример расчёта меню после бариатрической операции

Завтрак → 22 г белка
1 яйцо (6 г) + 100 г творога (16 г)

Обед → 22 г белка
100 г куриного филе (котлета/тефтеля)

Полдник → 18 г белка
Нутридринк Компакт Протеин
1 бутылочка

Ужин → 20 г белка
100 г рыбы

Перед сном → 6 г белка
1 стакан кефира

Итого → 88 г белка

Исходные данные

рост 165 см, вес 90 кг (идеальный вес ≈ 65 кг)
Рекомендация по белку:
1,2–1,5 г на 1 кг идеального веса

Расчёт белка в сутки

65 кг × 1,2 г = 78 г (нижняя граница)
65 кг × 1,5 г = 98 г (верхняя граница)

Цель: 80–100 г

Если сложно набрать заданное количество белка из обычной пищи (например, из-за плохой переносимости твёрдой пищи), можно добавить ещё одну бутылочку Нутридринк Компакт Протеин: 88 г + 18 г = 106 г белка



→ Схема нутритивной поддержки: 4 этапа расширения рациона питания →

Практические рекомендации по применению сипингов

Варианты использования

Nutridrink и Nutridrink Compact Protein можно использовать как между приёмами пищи, так и вместо приёма пищи. При желании сипинги можно разбавлять водой.

Также Nutridrink и Nutridrink Compact Protein можно использовать для приготовления различных блюд, представленных в этой книге. Например, Nutridrink Compact Protein с нейтральным вкусом можно использовать как соус для обогащения блюда белком.

Температурный режим

Добавляйте Nutridrink или Nutridrink Compact Protein только в остывшие блюда (оптимально — не выше 40–50 °C), чтобы сохранить все полезные свойства белка и витаминов.

Постепенный старт

Начинайте введение Nutridrink или Nutridrink Compact Protein с небольших порций. Это позволит организму плавно адаптироваться, а вам — правильно оценить переносимость питания.

Бережная дозировка

Пейте медленно, небольшими глотками — примерно по 20–30 мл за раз. Оптимальное время для приёма одной порции (200 / 125 мл) составляет 30 минут.

Контроль самочувствия

При появлении чувства тяжести в желудке или тошноты сразу уменьшайте объём разовой порции.

Безопасность

Продукты проходят ультрапастеризацию и упаковываются в стерильной бескислородной среде. Это гарантирует их абсолютную микробиологическую безопасность и сохранение питательных свойств.

До вскрытия

Запечатанную упаковку хранить в любом сухом месте при комнатной температуре (ставить в холодильник не нужно).

После вскрытия

Плотно закрыть, поставить в холодильник и употребить в течение 24 часов.

Правила приёма и дозировка

Стерильность и хранение

→ Схема нутритивной поддержки: 4 этапа расширения рациона питания

Расширение рациона питания происходит постепенно и делится на четыре этапа

Этап 1. Прозрачные жидкости.

Этап 2. Густые жидкости и пюре.

Этап 3. Пюреобразные и мягкие продукты.

Этап 4. Полноценный рацион.

Этап 1. Прозрачные жидкости.

1-7-е сутки

Начинаем очень осторожно. Первые дни — только жидкости маленькими глотками, чтобы желудок привык к новой работе и не было осложнений, или жидкие, готовые к употреблению продукты специализированного питания **Нутридринк**.

В первые сутки — только прозрачные жидкости: вода, некрепкий чай, разбавленные соки, прозрачный бульон. Пить нужно

маленькими глотками — буквально по 30 мл каждые 15–30 минут.

Со 2–3-го дня можно добавлять специальные лечебные продукты питания **Нутридринк** — маленькими порциями для поддержания сил и восстановления, так как организму нужен не только белок, но и весь комплекс полезных веществ. Начинаем с небольших объёмов, постепенно их увеличивая.

Этап 2. Густые жидкости и пюре.

2-4-я недели

Постепенно переходим к более питательным густым жидкостям и супам-пюре. Для соблюдения рекомендаций по потреблению белка и калорий удобно добавлять специализированные лечебные про-

дукты питания **Нутридринк** и **Нутридринк Компакт Протеин** — чтобы организм восстанавливался и при снижении веса сохранял мышечную массу и силу.

Этап 3. Пюреобразные и мягкие продукты.

5-8-я недели

Теперь можно вводить мягкую еду — творог, йогурт, хорошо протёртые овощи, рыбу или мясо в пюре. Всё должно быть нежным и легко усваиваться. Для соблюдения рекомендаций по потреблению белка и кало-

рий удобно добавлять специализированные лечебные продукты питания — **Нутридринк**, **Нутридринк Компакт Протеин**.

Этап 4. Полноценный рацион.

9-я неделя и далее

Желудок адаптировался, и можно переходить к обычному рациону, но с акцентом на белок и полезные продукты, а также специализированные лечебные продукты питания

Нутридринк и **Нутридринк Компакт Протеин**. Главное — небольшие порции, тщательное пережёвывание и пожизненный приём витаминов и минералов.

Почему Nutridrink — идеальный выбор для бариатрических пациентов в первую неделю после операции

В первые дни после бариатрической операции организму нужно особенно бережное, но при этом полноценное питание. Желудок максимально чувствительный после только что проведенной хирургической операции: объём очень маленький, можно потреблять только жидкое питание, а любые густые или концентрированные продукты могут вызывать дискомфорт.

Именно в этот момент специализированное питание Nutridrink 200 мл становится идеальным решением, так как обычная еда пока недоступна, а силы и нутриенты нужны для восстановления после операции.

Nutridrink — это мягкое, жидкое, легкоусвояемое питание, которое не перегружает желудок и подходит для самых ранних этапов восстановления, обеспечивая организм белком, энергией витаминами и минералами. Одна упаковка Nutridrink 200 мл содержит 12 г белка, 300 ккал, 13 витаминов и 15 минералов.

Nutridrink легко открывается и закрывается, что позволяет потреблять его маленькими глоточками в течение дня, добавляя разнообразие в свой рацион с помощью различных вкусов: шоколад, ваниль, банан и клубника.

Каждая упаковка 200 мл содержит 12 граммов белка — именно то, что нужно организму для восстановления тканей, заживления швов и поддержания мышечной массы.

Кроме того, в одной упаковке 300 ккал, которые помогают восполнить энергию, не перегружая пищеварение. Это особенно важно в первые дни, когда пациент может пить только жидкое питание и должен получать достаточно калорий для восстановления.

В составе Nutridrink полный набор витаминов и минералов, которые поддерживают иммунитет, обмен веществ и помогают восполнить дефициты витаминов, характерные для раннего послеоперационного периода. Это удобный способ дать организму максимум необходимых макро- микронутриентов и витаминов пока рацион ещё очень ограничен.

В отличие от более густого и концентрированного Nutridrink Compact Protein, который вводят в рацион со 2–3-й недели после операции, Nutridrink 200 мл идеально подходит для 1-й недели, так как обладает более жидкой и мягкой консистенцией, обеспечивая бережное, комфортное и полноценное питание.

- Может являться единственным источником питания, то есть заменить приём пищи
- Содержит белок, энергию, витамины и минералы в одной бутылочке
- Обеспечивает высокую питательность
- Приятные вкусы, которые помогают легче пережить период, когда обычная еда недоступна
- Готов к употреблению — не требует специального приготовления, удобно добавлять в жидкости или потреблять как отдельный продукт в рационе

в 1 упаковке 200 мл
12 г белка
300 ккал
13 витаминов
15 минералов



Этап 1

Жидкости

с 1^{го} по 7^й день
после операции

Первая неделя после операции — это время очень бережного питания. Главная цель — не перегрузить желудок и дать организму силы для восстановления.

Первые 1-2 дня рекомендуются только прозрачные жидкости: вода, некрепкий чай, разбавленные соки, прозрачный бульон.

Пить нужно маленькими глотками, буквально по 30 мл каждые 15-30 минут.

Со 2-3-го дня важно добавлять специализированное белковое питание (сипинги) Нутридринк — они помогают восполнить белок, который нужен для заживления, а также для

сохранения мышц. Пить маленькими глотками по 30 мл каждые 15-30 минут.

До конца первой недели постепенно увеличиваем объём питания, но всё равно остаёмся на жидкой диете. Белок должен быть приоритетом — это основа восстановления.

Нормы

минимум
30 г белка
в сутки

- **Белок**
не менее 20-30 г в сутки, преимущественно из жидких белковых добавок (сывороточные, растительные, яичные)
- **Калорийность**
300-600 ккал в сутки (не более 1000 ккал)
- **Жидкость**
1,5-2 литра в сутки, небольшими порциями без сахара и кофеина

Меню

Пример для первой недели

- Вода, некрепкий чай, прозрачный бульон.
- Разбавленные фруктовые соки без сахара.
- Специализированные лечебные продукты питания — сипинги Нутридринк маленькими порциями.
- При хорошей переносимости — обезжиренное молоко или йогурт жидкой консистенции.

Пример меню на день

			белки, г	углеводы, г	калории, ккал
08:00	Завтрак	Нутридринк 200 мл	12	36,8	300
10:30	2 ^й завтрак	Питьевой йогурт обезжиренный (100 мл)	3	6	60
12:30	Перекус	Мясной бульон (100 мл)	3	—	25
14:00	Обед	Овощной бульон (150 мл)	1	3	25
16:30	Полдник	Кефир 1% (200 мл)	6	8	100
18:30	Ужин	Нутридринк 200 мл	12	36,8	300
В течение дня: вода, травяной чай					
Итого, за день			37	90,6	810

Важно

- Соль — минимально, только для бульонов (щепотка)
- Специи — полностью исключить (никаких острых, ароматных добавок)
- Никакого сахара, мёда, подсластителей
- Можно сахарозаменители

2 упаковки
Nutridrink 200 мл
обеспечивают
24 г белка



БУЛЬОНЫ

Куриный бульон

Общий объем
550 мл
Количество порций
11 × 50 мл
Время приготовления
50 минут

Ингредиенты
Куриное филе 250 г
Вода 600 мл

Пищевая ценность
на 1 порцию (50 мл)
белки 1,5 г
жиры 0,3 г
углеводы 0 г
калории 8 ккал

Пошаговое приготовление
1. Филе промыть, залить водой
2. Довести до кипения, снять пену
3. Варить на слабом огне 40 минут
4. Процедить, оставить жидкость



БУЛЬОНЫ

Рыбный бульон

Общий объем
570 мл
Количество порций
11 × 50 мл
Время приготовления
30 минут

Ингредиенты
Нежирная рыба (треска) 100 г
Вода 600 мл
Лавровый лист 1 шт.

Пищевая ценность
на 1 порцию (50 мл)
белки 1,3 г
жиры 0,2 г
углеводы 0 г
калории 7 ккал

Пошаговое приготовление
1. Рыбу промыть, залить водой
2. Варить 20–25 минут
3. Процедить



БУЛЬОНЫ

Тыквенный бульон

Общий объем
500 г
Количество порций
10 × 50 мл
Время приготовления
35 минут

Ингредиенты
Тыква 100 г
Вода 600 мл

Пищевая ценность
на 1 порцию (50 мл)
белки 0,2 г
жиры 0 г
углеводы 1,3 г
калории 6 ккал

Пошаговое приготовление
1. Нарезать тыкву крупными кусками
2. Залить водой, довести до кипения
3. Варить 25 минут, затем процедить



БУЛЬОНЫ

Бульон из цветной капусты

Общий объем
570 мл
Количество порций
11 × 50 мл
Время приготовления
30 минут

Ингредиенты
Цветная капуста 100 г
Вода 600 мл

Пищевая ценность
на 1 порцию (50 мл)
белки 0,3 г
жиры 0 г
углеводы 1 г
калории 5 ккал

Пошаговое приготовление
1. Разобрать капусту на соцветия
2. Варить 20 минут, затем процедить



БУЛЬОНЫ

Бульон из сельдерея

Общий объем
570 мл
Количество порций
11 × 50 мл
Время приготовления
30 минут

Ингредиенты
Сельдерей (стебли) 80 г
Вода 600 мл

Пищевая ценность
на 1 порцию (50 мл)
белки 0,2 г
жиры 0 г
углеводы 0,8 г
калории 4 ккал

Пошаговое приготовление
1. Нарезать сельдерей
2. Варить 20 минут, затем процедить



БУЛЬОНЫ

Бульон из брокколи

Общий объем
570 мл
Количество порций
11 × 50 мл
Время приготовления
30 минут

Ингредиенты
Брокколи 100 г
Вода 600 мл

Пищевая ценность
на 1 порцию (50 мл)
белки 0,4 г
жиры 0 г
углеводы 1 г
калории 5 ккал

Пошаговое приготовление
1. Разобрать брокколи на соцветия
2. Варить 20 минут, затем процедить



БУЛЬОНЫ

Овсяный отвар

Общий объём
570 мл
Количество порций
11 × 50 мл
Время приготовления
30 минут

Пищевая ценность
на 1 порцию (50 мл)
белки **0,2 г**
жиры **0 г**
углеводы **1,2 г**
калории **6 ккал**

- Ингредиенты**
- | | |
|----------------|--------|
| Овсяные хлопья | 30 г |
| Вода | 600 мл |
- Пошаговое приготовление**
1. Хлопья промыть, залить водой
 2. Варить 20 минут, затем процедить



МОРСЫ

Морс из чёрной смородины

Общий объём
570 мл
Количество порций
11 × 50 мл
Время приготовления
20 минут

Пищевая ценность
на 1 порцию (50 мл)
белки **0 г**
жиры **0 г**
углеводы **0,8 г**
калории **4 ккал**

- Ингредиенты**
- | | |
|-----------|--------|
| Смородина | 50 г |
| Вода | 550 мл |
- Пошаговое приготовление**
1. Ягоды размять, залить кипятком
 2. Настоять 10 минут, процедить



МОРСЫ

Морс из брусники

Общий объём
550 мл
Количество порций
11 × 50 мл
Время приготовления
20 минут

Пищевая ценность
на 1 порцию (50 мл)
белки **0 г**
жиры **0 г**
углеводы **0,7 г**
калории **3 ккал**

- Ингредиенты**
- | | |
|----------|--------|
| Брусника | 50 г |
| Вода | 550 мл |
- Пошаговое приготовление**
1. Ягоды промыть, размять
 2. Залить кипятком, настоять 10 минут
 3. Процедить



МОРСЫ

Морс из шиповника

Общий объём
570 мл
Количество порций
11 × 50 мл
Время приготовления
25 минут

Пищевая ценность
на 1 порцию (50 мл)
белки **0 г**
жиры **0 г**
углеводы **0,5 г**
калории **2 ккал**

- Ингредиенты**
- | | |
|-----------------------|--------|
| Сухие плоды шиповника | 20 г |
| Вода | 600 мл |
- Пошаговое приготовление**
1. Плоды промыть, слегка измельчить
 2. Залить кипятком, настоять 15 минут
 3. Процедить



МОРСЫ

Морс из черники

Общий объём
550 мл
Количество порций
11 × 50 мл
Время приготовления
20 минут

Пищевая ценность
на 1 порцию (50 мл)
белки **0 г**
жиры **0 г**
углеводы **0,8 г**
калории **4 ккал**

- Ингредиенты**
- | | |
|---------|--------|
| Черника | 50 г |
| Вода | 550 мл |
- Пошаговое приготовление**
1. Ягоды размять, залить кипятком
 2. Настоять 10 минут, процедить



МОРСЫ

Морс из малины

Общий объём
550 мл
Количество порций
11 × 50 мл
Время приготовления
20 минут

Пищевая ценность
на 1 порцию (50 мл)
белки **0 г**
жиры **0 г**
углеводы **0,7 г**
калории **3 ккал**

- Ингредиенты**
- | | |
|--------|--------|
| Малина | 50 г |
| Вода | 550 мл |
- Пошаговое приготовление**
1. Ягоды промыть, размять
 2. Залить кипятком, настоять 10 минут
 3. Процедить



МОРСЫ

Морс из облепихи

Общий объем
550 мл
Количество порций
11 × 50 мл
Время приготовления
20 минут

Пищевая ценность
на 1 порцию (50 мл)
белки **0 г**
жиры **0 г**
углеводы **0,8 г**
калории **4 ккал**

Ингредиенты
Облепиха **50 г**
Вода **550 мл**

Пошаговое приготовление
1. Ягоды размять, залить кипятком
2. Настоять 10 минут, процедить



ЧАЙ

Чай с шиповником и яблоком

Общий объем
500 мл
Количество порций
10 × 50 мл
Время приготовления
15 минут

Пищевая ценность
на 1 порцию (50 мл)
белки **0 г**
жиры **0 г**
углеводы **0,3 г**
калории **1 ккал**

Ингредиенты
Сухие яблоки **10 г**
Шиповник **10 г**
Вода **500 мл**

Пошаговое приготовление
1. Залить ингредиенты кипятком
2. Настоять 10–15 минут
3. Процедить



ЧАЙ

Чай с ромашкой и лимоном

Общий объем
500 мл
Количество порций
10 × 50 мл
Время приготовления
10 минут

Пищевая ценность
на 1 порцию (50 мл)
белки **0 г**
жиры **0 г**
углеводы **0,2 г**
калории **1 ккал**

Ингредиенты
Ромашка сушеная **5 г**
Лимон **10 г**
Вода **500 мл**

Пошаговое приготовление
1. Залить ромашку кипятком, настоять 5 минут
2. Добавить ломтик лимона, процедить



ЧАЙ

Чай с мятой

Общий объем
500 мл
Количество порций
10 × 50 мл
Время приготовления
10 минут

Пищевая ценность
на 1 порцию (50 мл)
белки **0 г**
жиры **0 г**
углеводы **0 г**
калории **0 ккал**

Ингредиенты
Листья мяты **5 г**
Вода **500 мл**

Пошаговое приготовление
1. Залить мяту кипятком
2. Настоять 10 минут, процедить



ЧАЙ

Чай с сухой вишней

Общий объем
500 мл
Количество порций
10 × 50 мл
Время приготовления
15 минут

Пищевая ценность
на 1 порцию (50 мл)
белки **0 г**
жиры **0 г**
углеводы **0,3 г**
калории **1 ккал**

Ингредиенты
Сухая вишня **50 г**
Вода **500 мл**

Пошаговое приготовление
1. Залить вишню кипятком
2. Настоять 10–15 минут, процедить



КОМПОТЫ

Компот из яблок

Общий объем
550 мл
Количество порций
11 × 50 мл
Время приготовления
25 минут

Пищевая ценность
на 1 порцию (50 мл)
белки **0 г**
жиры **0 г**
углеводы **1 г**
калории **4 ккал**

Ингредиенты
Яблоки **50 г**
Вода **600 мл**

Пошаговое приготовление
1. Нарезать яблоки, залить водой
2. Варить 15 минут, процедить



КОМПОТЫ

Компот из груш

Общий объём
550 мл
Количество порций
11 × 50 мл
Время приготовления
25 минут

Ингредиенты
Груши 50 г
Вода 600 мл

Пищевая ценность
на 1 порцию (50 мл)
белки 0 г
жиры 0 г
углеводы 1 г
калории 4 ккал

Пошаговое приготовление
1. Нарезать груши, залить водой
2. Варить 15 минут, процедить



КОМПОТЫ

Компот из чернослива

Общий объём
550 мл
Количество порций
11 × 50 мл
Время приготовления
30 минут

Ингредиенты
Чернослив 30 г
Вода 600 мл

Пищевая ценность
на 1 порцию (50 мл)
белки 0 г
жиры 0 г
углеводы 1,5 г
калории 6 ккал

Пошаговое приготовление
1. Промыть чернослив, залить водой
2. Варить 20 минут, процедить



КОМПОТЫ

Компот из кураги

Общий объём
550 мл
Количество порций
11 × 50 мл
Время приготовления
30 минут

Ингредиенты
Курага 30 г
Вода 600 мл

Пищевая ценность
на 1 порцию (50 мл)
белки 0 г
жиры 0 г
углеводы 1,5 г
калории 6 ккал

Пошаговое приготовление
1. Промыть курагу, залить водой
2. Варить 20 минут, процедить



КОМПОТЫ

Компот из вишни

Общий объём
550 мл
Количество порций
11 × 50 мл
Время приготовления
25 минут

Ингредиенты
Вишня 50 г
Вода 600 мл

Пищевая ценность
на 1 порцию (50 мл)
белки 0 г
жиры 0 г
углеводы 1 г
калории 4 ккал

Пошаговое приготовление
1. Промыть вишню, залить водой
2. Варить 15 мин, процедить



КОМПОТЫ

Компот из клубники

Общий объём
550 мл
Количество порций
11 × 50 мл
Время приготовления
25 минут

Ингредиенты
Клубника (свежая или замороженная) 50 г
Вода 600 мл

Пищевая ценность
на 1 порцию (50 мл)
белки 0 г
жиры 0 г
углеводы 1 г
калории 4 ккал

Пошаговое приготовление
1. Промыть клубнику, при необходимости удалить хвостики
2. Залить водой, довести до кипения
3. Варить 10–15 минут на слабом огне
4. Процедить, оставить только жидкость



СИПИНГ

Нутридринк

Общий объём
200 мл
Количество порций
1 × 200 мл
Время употребления
30 минут

Пищевая ценность
на 1 порцию (200 мл)
белки 12 г
калории 300 ккал

Суточная норма
2 упаковки

Рекомендации по употреблению
→ Начинать с 30 мл каждые 15–30 минут, особенно в первые 1–2 сутки
→ Постепенно увеличивать объём до 60 мл за приём, до 6 раз в день
→ Температура подачи: комнатная или слегка охлаждённая (рекомендуется)
→ Встряхнуть перед вскрытием упаковки
→ Пить небольшими глотками, медленно
→ При желании можно разбавлять водой

Подходит при
→ снижении аппетита
→ повышенной потребности в белке
→ восстановлении после операции ? болезни



Как сохранить мышцы при снижении веса после бариатрии

После первой недели восстановления, когда «новый желудок» только привыкает к жидкому питанию, он всё ещё очень маленький и объём доступной пищи - минимальный. Организм получает очень мало калорий и белка. Вес уходит быстро, но вместе с жиром теряется и мышечная масса — это естественный, но нежелательный эффект раннего периода после бариатрии. Чтобы уменьшить потерю мышц, организму нужен белок. Но получить его из обычной еды очень сложно: желудок не позволяет съесть нужный объём, а белковые продукты переносятся хуже всего.

Поэтому на 2-й неделе после операции в рацион рекомендуется добавить специализированное питание Nutridrink Compact Protein — продукт, который даёт много белка (18 г) в очень маленьком объёме (125 мл). Он помогает закрыть белковую потребность именно тогда, когда обычная еда ещё недоступна, а поддержка мышц особенно важна.

Именно в этот момент Nutridrink Compact Protein становится настоящей поддержкой:

1. Содержит много 18 г белка в очень маленьком объёме 125 мл и что помогает получить необходимый объём белка и макро- и микронутриентов через потребление небольшого объема пищи.

2. Обладает высокой энергией 306 ккал. Это значит, что даже маленькая бутылочка помогает восполнить силы, избежать слабости и поддержать организм в период, когда калорийность рациона резко снижена.

3. В составе Nutridrink Compact Protein есть витамины и минералы, омега-3 жирные кислоты и витамин Д, которые помогают восполнить витаминно-минеральный дефицит, а также поддерживают иммунитет, обмен веществ и общее самочувствие.

И самое главное — это просто удобно! Не нужно готовить, взвешивать или высчитывать БЖУ по калькулятору — открыл, выпил, получил полноценное питание с предсказуемым БЖУ. Такой формат особенно важен, когда человек только учится жить с новым режимом питания.

Nutridrink Compact Protein помогает пройти период адаптации мягко и с максимальной пользой для организма, насыщая рацион белком и помогая сохранить мышечную массу. Эта маленькая бутылочка делает большое дело — помогает сохранить мышечную массу при потере веса, ускоряет восстановление и помогает чувствовать себя лучше каждый день.



Этап 2

Густые жидкости и пюре

Цель

- Обеспечить организм полноценным белком и предотвратить дефицит питательных веществ в условиях ограниченного объёма желудка и сниженного аппетита
- Постепенно приучить желудок к более плотной пище, не перегружая его и не вызывая дискомфорта

Нормы

минимум
80 г белка
в сутки

- **Белок**
не менее 60–80 г в сутки, особенно при наличии физической активности или риска потери мышечной массы — преимущественно из жидких белковых добавок (сывороточные, растительные, яичные)
- **Калорийность**
900–1200 ккал в сутки в зависимости от веса, активности и метаболического статуса
- **Жидкость**
1,5–2 литра в сутки, небольшими порциями без сахара и кофеина

Как увеличить белок до 75 г

Добавьте ещё 1 порцию специализированного питания

Нутридринк 200 мл
+12 г белка

или

Нутридринк Компакт
Протеин 125 мл
+18 г белка



2–4-я неделя после операции

Пример меню на неделю

день недели	завтрак	второй завтрак	обед	полдник	ужин
Понедельник	Йогурт без сахара (протёртый)	Нутридринк Компакт Протеин	Суп-пюре из курицы	Творожок (протёртый)	Каша манная (жидкая)
Вторник	Омлет-пюре на пару	Кефир 1%	Суп-пюре из цветной капусты	Нутридринк Компакт Протеин	Творог с йогуртом
Среда	Рисовая каша (жидкая)	Йогурт	Суп-пюре из рыбы	Йогурт	Овощное пюре
Четверг	Творог (протёртый)	Кефир	Суп-пюре из индейки	Нутридринк Компакт Протеин	Каша кукурузная
Пятница	Овсяная каша (жидкая)	Нутридринк 200 мл	Суп-пюре из кабачков	Нутридринк Компакт Протеин	Творог
Суббота	Белковый напиток	Нутридринк 200 мл	Суп-пюре из говядины	Нутридринк Компакт Протеин	Овощное пюре
Воскресенье	Манная каша	Нутридринк 200 мл	Суп-пюре из курицы	Творог	Каша рисовая

Пример меню на день

			белки, г	углеводы, г	калории, ккал
08:00	Завтрак	Йогурт без сахара (150 мл)	6	7	75
10:30	2 ^я завтрак	Нутридринк Компакт Протеин (125 мл)	18	31	306
12:30	Перекус	Творог обезжиренный протёртый (70 г)	10	3	60
14:00	Обед	Суп-пюре из курицы (200 мл)	14	3	110
16:30	Полдник	Нутридринк Компакт Протеин (125 мл)	18	31	306
18:30	Ужин	Каша манная на обезжиренном молоке (150 мл)	4	22	110
20:00	Поздний перекус	Йогурт без сахара (100 мл)	4	5	50
В течение дня: вода, чай, компот без сахара					
Итого, за день			74	102	1017

Важно

- Питание должно быть дробным и регулярным
- Приём пищи — 5–6 раз в день небольшими порциями
- Размер порции: обычно 100–150 мл/г за один приём (может быть меньше в первые недели после операции)
- Белок — в каждом приёме пищи: старайтесь включать источник белка в каждый приём пищи (мясо, рыба, яйца, молочные продукты, специализированные белковые напитки)
- Меню можно чередовать, главное — соблюдать консистенцию и нормы по белку
- Все блюда должны быть однородной консистенции, без кусочков

Суп-пюре из курицы

Общий объем
500 г
Одна порция
150 г
Время приготовления
40 минут
Пищевая ценность
на 1 порцию (150 г)
белки 10 г
жиры 2 г
углеводы 7 г
калории 80 ккал

- Ингредиенты**
- | | | | |
|--------------|-------|------|----------|
| Куриное филе | 100 г | Вода | 400 мл |
| Картофель | 80 г | Соль | по вкусу |
| Морковь | 50 г | | |
- Пошаговое приготовление**
1. Куриное филе, картофель и морковь нарезать кубиками
 2. Залить водой, довести до кипения, снять пену
 3. Варить на слабом огне 30 минут
 4. Готовые ингредиенты измельчить блендером до однородности
 5. При необходимости добавить немного воды до нужной консистенции



Суп-пюре из цветной капусты

Общий объем
500 г
Одна порция
150 г
Время приготовления
30 минут
Пищевая ценность
на 1 порцию (150 г)
белки 3 г
жиры 0 г
углеводы 10 г
калории 55 ккал

- Ингредиенты**
- | | |
|-----------------|----------|
| Цветная капуста | 200 г |
| Картофель | 80 г |
| Вода | 400 мл |
| Соль | по вкусу |
- Пошаговое приготовление**
1. Капусту и картофель нарезать, залить водой
 2. Варить 20 минут до мягкости
 3. Измельчить блендером до пюре
 4. Довести до нужной густоты водой



Суп-пюре из кабачка

Общий объем
500 г
Одна порция
150 г
Время приготовления
25 минут
Пищевая ценность
на 1 порцию (150 г)
белки 2 г
жиры 0 г
углеводы 9 г
калории 45 ккал

- Ингредиенты**
- | | |
|-----------|----------|
| Кабачок | 200 г |
| Картофель | 80 г |
| Вода | 400 мл |
| Соль | по вкусу |
- Пошаговое приготовление**
1. Кабачок и картофель нарезать, залить водой
 2. Варить 15 минут
 3. Измельчить блендером до однородности



Суп-пюре из индейки

Общий объем
500 г
Одна порция
150 г
Время приготовления
40 минут
Пищевая ценность
на 1 порцию (150 г)
белки 11 г
жиры 2 г
углеводы 7 г
калории 85 ккал

- Ингредиенты**
- | | |
|--------------|----------|
| Филе индейки | 100 г |
| Морковь | 50 г |
| Картофель | 80 г |
| Вода | 400 мл |
| Соль | по вкусу |
- Пошаговое приготовление**
1. Индейку, картофель и морковь нарезать, залить водой
 2. Варить 30 минут
 3. Измельчить блендером до пюре



Суп-пюре из брокколи

Общий объем
500 г
Одна порция
150 г
Время приготовления
30 минут
Пищевая ценность
на 1 порцию (150 г)
белки 4 г
жиры 0 г
углеводы 8 г
калории 50 ккал

- Ингредиенты**
- | | |
|-----------|----------|
| Брокколи | 200 г |
| Картофель | 80 г |
| Вода | 400 мл |
| Соль | по вкусу |
- Пошаговое приготовление**
1. Брокколи и картофель нарезать, залить водой
 2. Варить 20 минут
 3. Измельчить блендером до однородности



Пюре из куриного филе и творога

Общий объем
500 г
Одна порция
150 г
Время приготовления
30 минут
Пищевая ценность
на 1 порцию (150 г)
белки 18 г
жиры 2 г
углеводы 6 г
калории 110 ккал

- Ингредиенты**
- | | |
|---------------------|----------|
| Куриное филе | 200 г |
| Творог обезжиренный | 100 г |
| Картофель | 100 г |
| Вода | 100 мл |
| Соль | по вкусу |
- Пошаговое приготовление**
1. Куриное филе и картофель нарезать, отварить до готовности
 2. Слить воду, добавить творог и немного воды
 3. Измельчить всё блендером до однородного пюре



ПЮРЕ, НАСЫЩЕННЫЕ БЕЛКОМ

Пюре из индейки и яиц

Общий объем
500 г
Одна порция
150 г
Время приготовления
35 минут

Ингредиенты		
Филе индейки	200 г	
Яйцо куриное	1 шт.	
Цветная капуста	100 г	
Вода	100 мл	
Соль	по вкусу	

Пищевая ценность		Пошаговое приготовление	
на 1 порцию (150 г)		1. Индейку и цветную капусту отварить до готовности	
белки	17 г	2. Яйцо сварить вкрутую, очистить	
жиры	3 г	3. Всё измельчить блендером с водой до пюре	
углеводы	4 г		
калории	115 ккал		



ПЮРЕ, НАСЫЩЕННЫЕ БЕЛКОМ

Рыбное пюре с творогом

Общий объем
500 г
Одна порция
150 г
Время приготовления
30 минут

Ингредиенты		
Филе трески (или другой нежирной рыбы)	200 г	
Творог обезжиренный	100 г	
Кабачок	100 г	
Вода	100 мл	
Соль	по вкусу	

Пищевая ценность		Пошаговое приготовление	
на 1 порцию (150 г)		1. Рыбу и кабачок отварить до готовности	
белки	17 г	2. Добавить творог и немного воды	
жиры	2 г	3. Измельчить всё блендером до однородного состояния	
углеводы	3 г		
калории	105 ккал		



ПЮРЕ, НАСЫЩЕННЫЕ БЕЛКОМ

Пюре из говядины и фасоли

Общий объем
500 г
Одна порция
150 г
Время приготовления
40 минут

Ингредиенты		
Говядина (нежирная)	150 г	
Белая фасоль (отварная)	100 г	
Морковь	100 г	
Вода	150 мл	
Соль	по вкусу	

Пищевая ценность		Пошаговое приготовление	
на 1 порцию (150 г)		1. Говядину и морковь отварить до готовности	
белки	15 г	2. Добавить фасоль и немного воды	
жиры	3 г	3. Измельчить всё блендером до пюре	
углеводы	8 г		
калории	120 ккал		



ПЮРЕ, НАСЫЩЕННЫЕ БЕЛКОМ

Пюре из белой фасоли

Общий объем
500 г
Одна порция
150 г
Время приготовления
40 минут*

Ингредиенты		
Белая фасоль (отварная)	300 г	
Морковь	100 г	
Вода	100 мл	
Соль	по вкусу	

Пищевая ценность		Пошаговое приготовление	
на 1 порцию (150 г)		1. Морковь очистить, нарезать и отварить до мягкости	
белки	7 г	2. Смешать фасоль, морковь и воду	
жиры	0 г	3. Измельчить блендером до однородного пюре	
углеводы	18 г	4. При необходимости добавить немного воды для нужной консистенции	
калории	110 ккал		

* если фасоль уже отварена



ПЮРЕ, НАСЫЩЕННЫЕ БЕЛКОМ

Пюре из чечевицы

Общий объем
500 г
Одна порция
150 г
Время приготовления
35 минут

Ингредиенты		
Чечевица (красная или желтая)	200 г	
Морковь	100 г	Вода 150 мл
Кабачок	100 г	Соль по вкусу

Пищевая ценность		Пошаговое приготовление	
на 1 порцию (150 г)		1. Чечевицу промыть, залить водой и варить 15 минут	
белки	8 г	2. Добавить нарезанные морковь и кабачок, варить ещё 15 минут до мягкости	
жиры	0 г	3. Измельчить всё блендером до однородного состояния	
углеводы	20 г	4. При необходимости добавить воду для нужной густоты	
калории	115 ккал		



ОВОЩНЫЕ ПЮРЕ

Пюре из картофеля с яйцом

Общий объем
500 г
Одна порция
150 г
Время приготовления
25 минут

Ингредиенты		
Картофель	150 г	Вода 100-120 мл
Яйцо куриное	1 шт.	Соль по вкусу

Пищевая ценность		Пошаговое приготовление	
на 1 порцию (150 г)		1. Картофель очистить, нарезать, отварить до мягкости	
белки	5,5 г	2. Яйцо сварить вкрутую, очистить	
жиры	2 г	3. Слить воду с картофеля, добавить яйцо и часть воды	
углеводы	17 г	4. Измельчить блендером до однородного пюре	
калории	100 ккал	5. При необходимости добавить ещё немного воды для нужной консистенции	



ОВОЩНЫЕ ПЮРЕ

Пюре из моркови с яйцом

Общий объем
500 г
Одна порция
150 г
Время приготовления
25 минут
Пищевая ценность
на 1 порцию (150 г)
белки 4,5 г
жиры 2 г
углеводы 10 г
калории 80 ккал

- Ингредиенты**
- | | | | |
|--------------|-------|------|------------|
| Морковь | 400 г | Вода | 100-120 мл |
| Яйцо куриное | 1 шт. | Соль | по вкусу |
- Пошаговое приготовление**
1. Морковь очистить, нарезать, отварить до мягкости
 2. Яйцо сварить вкрутую, очистить
 3. Соединить морковь, яйцо и воду, измельчить блендером до пюре
 4. При необходимости добавить ещё немного воды



ОВОЩНЫЕ ПЮРЕ

Пюре из тыквы с яйцом

Общий объем
500 г
Одна порция
150 г
Время приготовления
30 минут
Пищевая ценность
на 1 порцию (150 г)
белки 4,5 г
жиры 2 г
углеводы 9 г
калории 75 ккал

- Ингредиенты**
- | | | | |
|--------------|-------|------|------------|
| Тыква | 400 г | Вода | 100-120 мл |
| Яйцо куриное | 1 шт. | Соль | по вкусу |
- Пошаговое приготовление**
1. Тыкву очистить, нарезать, отварить до мягкости
 2. Яйцо сварить вкрутую, очистить
 3. Соединить тыкву, яйцо и воду, измельчить блендером до пюре
 4. При необходимости добавить ещё немного воды



ОВОЩНЫЕ ПЮРЕ

Пюре из батата и авокадо с яйцом

Общий объем
500 г
Одна порция
150 г
Время приготовления
25 минут
Пищевая ценность
на 1 порцию (150 г)
белки 17 г
жиры 2 г
углеводы 8 г
калории 110 ккал

- Ингредиенты**
- | | |
|---------------------------|----------|
| Батат (сладкий картофель) | 300 г |
| Авокадо (очищенный) | 100 г |
| Яйцо куриное | 1 шт. |
| Вода | 100 мл |
| Соль | по вкусу |
- Пошаговое приготовление**
1. Батат очистить, нарезать, отварить до мягкости
 2. Яйцо сварить вкрутую, очистить
 3. Авокадо очистить, нарезать
 4. Соединить батат, авокадо, яйцо и воду, измельчить блендером до однородного пюре
 5. При необходимости добавить ещё немного воды для нужной консистенции



ОВОЩНЫЕ ПЮРЕ

Пюре из цветной капусты

Общий объем
500 г
Одна порция
150 г
Время приготовления
20 минут
Пищевая ценность
на 1 порцию (150 г)
белки 4,5 г
жиры 2 г
углеводы 6 г
калории 70 ккал

- Ингредиенты**
- | | | | |
|-----------------|-------|------|------------|
| Цветная капуста | 250 г | Вода | 100-120 мл |
| Яйцо куриное | 1 шт. | Соль | по вкусу |
- Пошаговое приготовление**
1. Капусту разобрать на соцветия, отварить до мягкости
 2. Яйцо сварить вкрутую, очистить
 3. Соединить капусту, яйцо и воду, измельчить блендером до пюре
 4. При необходимости добавить ещё немного воды



ОВОЩНЫЕ ПЮРЕ

Пюре из авокадо и картофеля с яйцом

Общий объем
500 г
Одна порция
150 г
Время приготовления
25 минут
Пищевая ценность
на 1 порцию (150 г)
белки 4,5 г
жиры 6 г
углеводы 15 г
калории 120 ккал

- Ингредиенты**
- | | | | |
|---------------------|-------|--------------|----------|
| Картофель | 250 г | Яйцо куриное | 1 шт. |
| Авокадо (очищенный) | 150 г | Вода | 100 мл |
| | | Соль | по вкусу |
- Пошаговое приготовление**
1. Картофель очистить, нарезать, отварить до мягкости
 2. Яйцо сварить вкрутую, очистить
 3. Авокадо очистить, нарезать
 4. Соединить все ингредиенты, добавить воду и измельчить блендером до однородного пюре
 5. При необходимости добавить ещё немного воды для нужной консистенции.

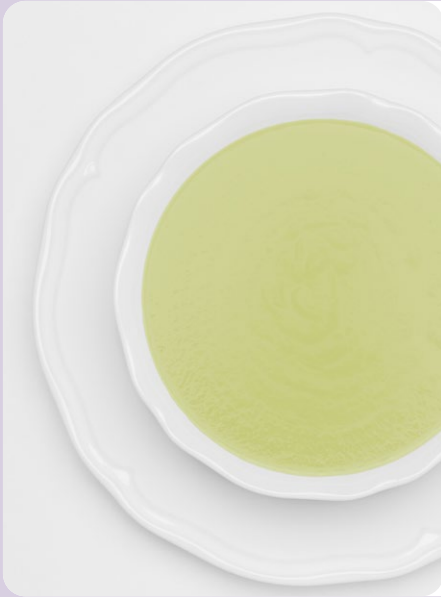


ОВОЩНЫЕ ПЮРЕ

Пюре из авокадо и цветной капусты

Общий объем
500 г
Одна порция
150 г
Время приготовления
20 минут
Пищевая ценность
на 1 порцию (150 г)
белки 4 г
жиры 6 г
углеводы 8 г
калории 110 ккал

- Ингредиенты**
- | | | | |
|---------------------|-------|--------------|----------|
| Цветная капуста | 250 г | Яйцо куриное | 1 шт. |
| Авокадо (очищенный) | 150 г | Вода | 100 мл |
| | | Соль | по вкусу |
- Пошаговое приготовление**
1. Цветную капусту разобрать на соцветия, отварить до мягкости
 2. Яйцо сварить вкрутую, очистить
 3. Авокадо очистить, нарезать
 4. Соединить все ингредиенты, добавить воду и измельчить блендером до однородного состояния
 5. При необходимости добавить ещё немного воды



Пюре из авокадо и тыквы

Общий объем
500 г

Одна порция
150 г

Время приготовления
25 минут

Пищевая ценность
на 1 порцию (150 г)
белки **4 г**
жиры **6 г**
углеводы **8 г**
калории **110 ккал**

Ингредиенты

Тыква	250 г	Яйцо куриное	1 шт.
Авокадо (очищенный)	150 г	Вода	100 мл
		Соль	по вкусу

Пошаговое приготовление

1. Тыкву очистить, нарезать, отварить до мягкости
2. Яйцо сварить вкрутую, очистить
3. Авокадо очистить, нарезать
4. Соединить все ингредиенты, добавить воду и измельчить блендером до однородного пюре
5. При необходимости добавить ещё немного воды



Пюре из авокадо и фасоли

Общий объем
500 г

Одна порция
150 г

Время приготовления
30 минут*

Пищевая ценность
на 1 порцию (150 г)
белки **6 г**
жиры **6 г**
углеводы **13 г**
калории **120 ккал**

Ингредиенты

Белая фасоль (отварная)	200 г	Авокадо (очищенный)	150 г
Яйцо куриное	1 шт.	Вода	100 мл
		Соль	по вкусу

Пошаговое приготовление

1. Фасоль отварить до мягкости (если не готова)
2. Яйцо сварить вкрутую, очистить
3. Авокадо очистить, нарезать
4. Соединить все ингредиенты, добавить воду и измельчить блендером до однородного состояния
5. При необходимости добавить ещё немного воды.

* если фасоль уже отварена



Овощное пюре

Общий объем
1000 мл

Одна порция
200 мл

Время приготовления
35 минут

Пищевая ценность
на 1 порцию (200 мл)
белки **10 г**
жиры **5 г**
углеводы **19 г**
калории **155 ккал**

Ингредиенты

Цветная капуста	300 г	Вода	400 мл
Кабачок	200 г	Соль	по вкусу
Морковь	100 г		
Нутридринк Компакт Протеин (нейтральный)	2 бутылочки (250 мл)		

Пошаговое приготовление

1. Овощи нарезать, отварить до мягкости
2. Измельчить блендером до пюре
3. Остудить до температуры не выше 40 °С
4. Добавить Нутридринк Компакт Протеин (нейтральный вкус), перемешать
5. При необходимости добавить немного кипячёной воды



Яблочное пюре

Общий объем
500 г

Одна порция
150 г

Время приготовления
20 минут

Пищевая ценность
на 1 порцию (150 г)
белки **0 г**
жиры **0 г**
углеводы **15 г**
калории **60 ккал**

Ингредиенты

Яблоки	400 г
Вода	100 мл

Пошаговое приготовление

1. Яблоки очистить, нарезать, отварить с водой до мягкости
2. Измельчить блендером до пюре



Грушевое пюре

Общий объем
500 г

Одна порция
150 г

Время приготовления
20 минут

Пищевая ценность
на 1 порцию (150 г)
белки **0 г**
жиры **0 г**
углеводы **16 г**
калории **65 ккал**

Ингредиенты

Груша	400 г
Вода	100 мл

Пошаговое приготовление

1. Груши очистить, нарезать, отварить с водой до мягкости.
2. Измельчить блендером до пюре



Пюре из банана и яблока

Общий объем
500 г

Одна порция
150 г

Время приготовления
10 минут

Пищевая ценность
на 1 порцию (150 г)
белки **1 г**
жиры **0 г**
углеводы **20 г**
калории **80 ккал**

Ингредиенты

Банан	200 г
Яблоко	200 г
Вода	100 мл

Пошаговое приготовление

1. Яблоко очистить, нарезать, отварить с водой до мягкости.
2. Добавить нарезанный банан, измельчить блендером до пюре



Пюре из тыквы и яблока

Общий объём

500 г

Одна порция

150 г

Время приготовления

25 минут

Ингредиенты

Тыква

200 г

Яблоко

200 г

Вода

100 мл

Пищевая ценность

на 1 порцию (150 г)

белки

1 г

жиры

0 г

углеводы

17 г

калории

70 ккал

Пошаговое приготовление

1. Тыкву и яблоко очистить, нарезать

2. Отварить с водой до мягкости

3. Измельчить блендером до пюре



Пюре из черники и яблока

Общий объем

500 г

Одна порция

150 г

Время приготовления

15 минут

Ингредиенты

Черника

100 г

Яблоко

300 г

Вода

100 мл

Пищевая ценность

на 1 порцию (150 г)

белки

1 г

жиры

0 г

углеводы

16 г

калории

65 ккал

Пошаговое приготовление

1. Яблоко очистить, нарезать, отварить с водой до мягкости

2. Добавить чернику

3. Измельчить блендером до пюре



Ягодно-банановый смузи

Общий объём

300 мл

Одна порция

150 мл

Время приготовления

5 минут

Ингредиенты

Нутридринк Компакт Протеин (нейтральный)

1 бутылочка (125 мл)

Банан

50 г

Малина (или клубника, черника)

50 г

Вода

50 мл

Пищевая ценность

на 1 порцию (150 мл)

белки

12 г

жиры

6,2 г

углеводы

23,1 г

калории

185 ккал

Пошаговое приготовление

1. Банан очистить, ягоды промыть

2. Все ингредиенты соединить в блендере

3. Взбить до однородной консистенции

4. При необходимости добавить немного воды для нужной густоты



Смузи с творогом и персиком

Общий объём

300 мл

Одна порция

150 мл

Время приготовления

5 минут

Ингредиенты

Нутридринк Компакт Протеин (ванильный)

1 бутылочка (125 мл)

Творог обезжиренный

40 г

Персик (очищенный, свежий или консервированный без сахара)

50 г

Вода

50 мл

Пищевая ценность

на 1 порцию (150 мл)

белки

14,7 г

жиры

6 г

углеводы

18,7 г

калории

179 ккал

Пошаговое приготовление

1. Персик нарезать, творог размять

2. Все ингредиенты соединить в блендере

3. Взбить до однородности



Шоколадно-банановый смузи

Общий объем

300 мл

Одна порция

150 мл

Время приготовления

5 минут

Ингредиенты

Нутридринк Компакт Протеин (нейтральный)

1 бутылочка (125 мл)

Банан

50 г

Какао-порошок

1 чайная ложка

Вода

50 мл

Пищевая ценность

на 1 порцию (150 мл)

белки

12 г

жиры

6,4 г

углеводы

22,8 г

калории

181 ккал

Пошаговое приготовление

1. Банан очистить, нарезать

2. Все ингредиенты соединить в блендере

3. Взбить до однородной массы



Смузи с манго

Общий объём

300 мл

Одна порция

150 мл

Время приготовления

5 минут

Ингредиенты

Нутридринк Компакт Протеин (нейтральный)

1 бутылочка (125 мл)

Манго (мякоть)

60 г

Йогурт натуральный без сахара

40 г

Вода

50 мл

Пищевая ценность

на 1 порцию (150 мл)

белки

12,4 г

жиры

6,5 г

углеводы

21,1 г

калории

183 ккал

Пошаговое приготовление

1. Манго очистить, нарезать

2. Все ингредиенты соединить в блендере

3. Взбить до однородности



СМУЗИ

Яблочно-грушевый смузи

Общий объём	Ингредиенты		
300 мл	Нутридринк Компакт Протеин (нейтральный)		
Одна порция	Яблоко (очищенное)	40 г	1 бутылочка (125 мл)
150 мл	Груша (очищенная)	0 г	
Время приготовления	Йогурт натуральный без сахара	40 мл	
5 минут	Вода	50 мл	
Пищевая ценность			
на 1 порцию (150 мл)			
белки	12,3 г		
жиры	6,5 г		
углеводы	22,5 г		
калории	185 ккал		



СМУЗИ

Клубничный смузи

Общий объём	Ингредиенты		
300 мл	Нутридринк Компакт Протеин (клубничный)		
Одна порция	Йогурт натуральный без сахара	40 мл	1 бутылочка (125 мл)
150 мл	Клубника (свежая или замороженная, без сахара)	70 г	
Время приготовления	Банан	30 г	
5 минут	Вода	50 мл	
Пищевая ценность			
на 1 порцию (150 мл)			
белки	12,6 г		
жиры	6,6 г		
углеводы	22,5 г		
калории	185 ккал		



СИПИНГ

Нутридринк Компакт Протеин

Общий объём

125 мл

Количество порций

1 × 125 мл

Время употребления

30 минут

Пищевая ценность

на 1 упаковку (125 мл)

белки18 г

калории306 ккал

Суточная норма

2 упаковки

Рекомендации по употреблению

→ Температура подачи: комнатная или слегка охлаждённая (рекомендуется)

→ Встряхнуть перед вскрытием упаковки

→ Пить небольшими глотками, медленно

→ Время приёма — в течение 20–30 минут

→ При желании можно разбавлять водой

Подходит при

→ снижении аппетита

→ повышенной потребности в белке

→ восстановлении после болезни



Как обогатить ежедневное меню 2-го этапа белком

→ Добавьте в любимые блюда Нутридринк или Нутридринк Компакт Протеин



Нутридринк Компакт Протеин 125 мл

увеличивает уровень белка в блюде на 18 грамм

Нутридринк 200 мл

увеличивает уровень белка в блюде на 12 грамм



Этап 3

Пюреобразные и мягкие продукты

Цель

- Постепенно приучить желудок к более твёрдой пище и расширить рацион
- Сохранить достаточное поступление белка и питательных веществ для восстановления и поддержания мышечной массы
- Минимизировать риск осложнений (рвота, боли, растяжение желудка)

Нормы

минимум
80 г белка
в сутки

- **Белок**
1,0–1,5 г на 1 кг идеального веса в сутки, не менее 60–80 г белка в день
- **Калорийность**
1200–1500 ккал в сутки (можно постепенно увеличивать до 1200–1500 ккал)
- **Жидкость**
минимум 1,5–2 литра в сутки, пить между приёмами пищи
- **Витамины и минералы**
обязательный приём мультивитаминов, кальция, витамина D и B12

2 бутылочки
Nutridrink Compact
Protein 125 мл
обеспечивают
36 г белка



4–8-я неделя после операции

Пример меню на неделю

день недели	завтрак	второй завтрак	обед	полдник	ужин
Понедельник	Омлет-пюре на пару	Нутридринк Компакт Протеин	Суп-пюре из курицы	Творог	Пюре из картофеля с рыбой
Вторник	Творог	Яйцо всмятку (размять)	Суп-пюре из индейки	Нутридринк Компакт Протеин	Овощное пюре с курицей
Среда	Овсяная каша	Нутридринк Компакт Протеин	Суп-пюре из рыбы	Творог	Пюре из цветной капусты
Четверг	Манная каша	Нутридринк Компакт Протеин	Суп-пюре из говядины	Яйцо	Пюре из кабачка
Пятница	Творог	Йогурт	Суп-пюре из курицы	Нутридринк Компакт Протеин	Пюре из картофеля с индейкой
Суббота	Омлет-пюре	Творог	Суп-пюре из рыбы	Нутридринк Компакт Протеин	Овощное пюре с курицей
Воскресенье	Овсяная каша	Нутридринк Компакт Протеин	Суп-пюре из индейки	Творог	Пюре из цветной капусты

Пример меню на день

			белки, г	углеводы, г	калории, ккал
08:00	Завтрак	Омлет-пюре на пару (2 яйца + молоко)	14	2	160
10:30	2 ^й завтрак	Нутридринк Компакт Протеин (125 мл)	18	31	306
12:30	Перекус	Творог обезжиренный протёртый (100 г)	15	4	85
14:00	Обед	Суп-пюре из курицы (250 мл)	18	4	140
16:30	Полдник	Нутридринк (200 мл)	12	36	300
18:30	Ужин	Пюре из картофеля с рыбой (200 г)	16	20	180
20:00	Поздний перекус	Нутридринк Компакт Протеин (125 мл)	18	10	306
В течение дня: вода, чай, компот без сахара					
Итого, за день			115	107	1537

Важно

- Меню можно чередовать, главное — соблюдать консистенцию и нормы по белку
- Все блюда должны быть однородной консистенции, без кусочков
- Никакого сахара, мёда, подсластителей
- Можно сахарозаменители

СУПЫ

Суп-пюре из индейки и цветной капусты

Общий объем
1000 мл
Одна порция
200 мл
Время приготовления
40 минут

- Ингредиенты**

Филе индейки	250 г	Вода	350 мл
Цветная капуста	300 г	Соль	по вкусу
Морковь	150 г		
- Пошаговое приготовление**
 1. Индейку, цветную капусту и морковь нарезать, залить водой
 2. Варить до готовности (30 минут)
 3. Измельчить блендером до однородного пюре
 4. При необходимости добавить немного воды



СУПЫ

Рыбный суп-пюре с яйцом

Общий объем
1000 мл
Одна порция
200 мл
Время приготовления
35 минут

- Ингредиенты**

Филе трески (или другой нежирной рыбы)	250 г		
Картофель	200 г	Вода	350 мл
Морковь	100 г	Соль	по вкусу
Яйцо куриное	2 шт.		
- Пошаговое приготовление**
 1. Рыбу, картофель и морковь нарезать, отварить до готовности
 2. Яйца сварить вкрутую, очистить
 3. Всё измельчить блендером до пюре
 4. При необходимости добавить немного воды



СУПЫ

Суп-пюре из фасоли и курицы

Общий объем
1000 мл
Одна порция
200 мл
Время приготовления
45 минут*
Пищевая ценность
на 1 порцию (200 мл)
белки **15 г**
жиры **2 г**
углеводы **13 г**
калории **120 ккал**

- Ингредиенты**

Куриное филе	200 г
Белая фасоль (отварная)	200 г
Морковь	100 г
Вода	400 мл
Соль	по вкусу
- Пошаговое приготовление**
 1. Куриное филе и морковь нарезать, отварить до готовности
 2. Добавить фасоль, прогреть 5 минут
 3. Всё измельчить блендером до пюре
 4. При необходимости добавить немного воды

* если фасоль уже отварена



СУПЫ

Суп-пюре из чечевицы и индейки

Общий объем
1000 мл
Одна порция
200 мл
Время приготовления
40 минут

- Ингредиенты**

Филе индейки	200 г
Чечевица (красная)	150 г
Морковь	100 г
Вода	400 мл
Соль	по вкусу
- Пошаговое приготовление**
 1. Чечевицу промыть, залить водой, варить 10 минут
 2. Добавить нарезанную индейку и морковь, варить до готовности
 3. Всё измельчить блендером до пюре
 4. При необходимости добавить немного воды



СУПЫ

Суп-пюре из трески и картофеля

Общий объем
1000 мл
Одна порция
200 мл
Время приготовления
35 минут

- Ингредиенты**

Филе трески	300 г	Вода	350 мл
Картофель	250 г	Соль	по вкусу
Морковь	100 г		
- Пошаговое приготовление**
 1. Треску, картофель и морковь нарезать, залить водой
 2. Варить до готовности рыбы и овощей (20-25 минут)
 3. Измельчить всё блендером до однородного пюре
 4. При необходимости добавить немного кипячёной воды для нужной консистенции



СУПЫ

Суп-пюре из хека с цветной капустой

Общий объем
1000 мл
Одна порция
200 мл
Время приготовления
35 минут
Пищевая ценность
на 1 порцию (200 мл)
белки **15 г**
жиры **1 г**
углеводы **9 г**
калории **95 ккал**

- Ингредиенты**

Филе хека	250 г
Цветная капуста	300 г
Морковь	100 г
Вода	350 мл
Соль	по вкусу
- Пошаговое приготовление**
 1. Хек, цветную капусту и морковь нарезать, залить водой
 2. Варить до готовности рыбы и овощей (20-25 мин)
 3. Измельчить всё блендером до пюре
 4. При необходимости добавить немного воды



Суп-пюре из судака с брокколи

Общий объем
1000 мл
Одна порция
200 мл
Время приготовления
35 минут
Пищевая ценность
на 1 порцию (200 мл)
белки **15 г**
жиры **1 г**
углеводы **10 г**
калории **100 ккал**

- Ингредиенты**
- | | |
|-------------|----------|
| Филе судака | 250 г |
| Брокколи | 250 г |
| Картофель | 150 г |
| Вода | 350 мл |
| Соль | по вкусу |
- Пошаговое приготовление**
1. Судака, брокколи и картофель нарезать, залить водой
 2. Варить до готовности рыбы и овощей (20–25 мин)
 3. Измельчить всё блендером до пюре
 4. При необходимости добавить немного воды



Суп-пюре из лосося с кабачком

Общий объем
1000 мл
Одна порция
200 мл
Время приготовления
30 минут
Пищевая ценность
на 1 порцию (200 мл)
белки **14 г**
жиры **3 г**
углеводы **9 г**
калории **110 ккал**

- Ингредиенты**
- | | |
|--------------------------|----------|
| Филе лосося (или форели) | 200 г |
| Кабачок | 250 г |
| Картофель | 150 г |
| Вода | 350 мл |
| Соль | по вкусу |
- Пошаговое приготовление**
1. Лосось, кабачок и картофель нарезать, залить водой.
 2. Варить до готовности рыбы и овощей (20 мин)
 3. Измельчить всё блендером до пюре
 4. При необходимости добавить немного воды



Суп-пюре из минтая с тыквой

Общий объем
1000 мл
Одна порция
200 мл
Время приготовления
35 минут
Пищевая ценность
на 1 порцию (200 мл)
белки **14 г**
жиры **1 г**
углеводы **10 г**
калории **95 ккал**

- Ингредиенты**
- | | |
|-------------|----------|
| Филе минтая | 250 г |
| Тыква | 250 г |
| Морковь | 100 г |
| Вода | 350 мл |
| Соль | по вкусу |
- Пошаговое приготовление**
1. Минтай, тыкву и морковь нарезать, залить водой.
 2. Варить до готовности рыбы и овощей (20–25 мин)
 3. Измельчить всё блендером до пюре
 4. При необходимости добавить немного воды



Крем-суп из лосося

Общий объем
1000 мл
Одна порция
200 мл
Время приготовления
25 минут
Пищевая ценность
на 1 порцию (200 мл)
белки **23 г**
жиры **6 г**
углеводы **2 г**
калории **170 ккал**

- Ингредиенты**
- | | |
|-----------------|----------|
| Филе лосося | 400 г |
| Нежирное молоко | 300 мл |
| Яйцо | 1 шт. |
| Соль | по вкусу |
- Пошаговое приготовление**
1. Отварите лосось до готовности
 2. Взбейте рыбу с молоком и яйцом до однородной массы
 3. Прогрейте на слабом огне, не доводя до кипения

Как обогатить супы белком с помощью Нутридринк Компакт Протеин

Нутридринк Компакт Протеин с нейтральным вкусом — это специализированный высоко-белковый продукт, который легко добавлять в рацион для увеличения содержания белка, особенно если обычная пища не покрывает суточную норму.

Преимущества такого обогащения:

1. Существенно увеличивается содержание белка в порции без увеличения объёма пищи.
2. Суп становится более сытным и питательным.
3. Легко контролировать суточное поступление белка.

Пример

Если добавить 1 бутылочку Нутридринк Компакт Протеин с нейтральным вкусом (125 мл, 18 г белка) на 2 порции супа, каждая порция дополнительно получит ~9 г белка.

Совет

Используйте Нутридринк Компакт Протеин с нейтральным вкусом для супов и овощных пюре, а с ванильным или клубничным — для десертов и сладких блюд.

Рекомендации по добавлению Нутридринк Компакт Протеин с нейтральным вкусом в супы:

1. **Готовьте суп как обычно**
Используйте нежирное мясо, рыбу, овощи. Доведите суп до мягкой или пюреобразной консистенции (без кусочков).
2. **Остудите суп**
Перед добавлением Нутридринк Компакт Протеинсуп с нейтральным вкусом должен остыть до температуры не выше 40 °С (тёплый, но не горячий). **Важно!** Не кипятите и не варите Нутридринк Компакт Протеин — при нагревании выше 40 °С часть белка и витаминов разрушается, меняется вкус и консистенция.
3. **Добавьте Нутридринк Компакт Протеин**
Влейте нужное количество Нутридринк Компакт Протеин с нейтральным вкусом (обычно 1/2 бутылочки на порцию 200 мл) в уже остывший суп и тщательно перемешайте до однородности.
4. **Подавайте сразу**
Такой суп рекомендуется есть сразу после приготовления или хранить в холодильнике (не замораживать) не более 24 часов.

Классический паровой омлет

Общий объём
1000 мл
Одна порция
200 мл
Время приготовления
25 минут
Пищевая ценность
на 1 порцию (200 мл)
белки **12 г**
жиры **7 г**
углеводы **4 г**
калории **120 ккал**

Ингредиенты
Яйцо куриное **6 шт.**
Молоко 1,5% **300 мл**
Вода **200 мл**
Соль **по вкусу**
Пошаговое приготовление
1. Яйца взбить с молоком, водой и солью до однородности
2. Вылить смесь в форму
3. Готовить на пару или в пароварке 20–25 минут до полной готовности
4. Остудить, при необходимости измельчить блендером до пюреобразной консистенции



Омлет с творогом

Общий объём
1000 мл
Одна порция
200 мл
Время приготовления
25 минут
Пищевая ценность
на 1 порцию (200 мл)
белки **15 г**
жиры **5 г**
углеводы **5 г**
калории **120 ккал**

Ингредиенты
Яйцо куриное **5 шт.** Молоко 1,5% **250 мл**
Творог обезжиренный **200 г** Вода **150 мл**
Соль **по вкусу**
Пошаговое приготовление
1. Яйца взбить с молоком, водой и солью
2. Добавить творог, тщательно перемешать или взбить блендером
3. Вылить смесь в форму
4. Готовить на пару или в пароварке 20–25 минут
5. Остудить, при необходимости измельчить блендером



Омлет с индейкой

Общий объём
1000 мл
Одна порция
200 мл
Время приготовления
30 минут
Пищевая ценность
на 1 порцию (200 мл)
белки **16 г**
жиры **5 г**
углеводы **3 г**
калории **125 ккал**

Ингредиенты
Филе индейки (отварное, измельчённое) **150 г**
Яйцо куриное **5 шт.** Вода **150 мл**
Молоко 1,5% **250 мл** Соль **по вкусу**
Пошаговое приготовление
1. Яйца взбить с молоком, водой и солью
2. Добавить измельчённое филе индейки, перемешать
3. Вылить смесь в форму
4. Готовить на пару или в пароварке 20–25 минут
5. Остудить, при необходимости измельчить блендером



Омлет с брокколи

Общий объём
1000 мл
Одна порция
200 мл
Время приготовления
30 минут
Пищевая ценность
на 1 порцию (200 мл)
белки **13 г**
жиры **5 г**
углеводы **5 г**
калории **110 ккал**

Ингредиенты
Брокколи (отварная, измельчённая) **200 г**
Яйцо куриное **5 шт.** Вода **150 мл**
Молоко 1,5% **250 мл** Соль **по вкусу**
Пошаговое приготовление
1. Яйца взбить с молоком, водой и солью
2. Добавить измельчённую брокколи, перемешать
3. Вылить смесь в форму
4. Готовить на пару или в пароварке 20–25 минут
5. Остудить, при необходимости измельчить блендером



Омлет с рыбой (на пару)

Общий объём
1000 мл
Одна порция
200 мл
Время приготовления
30 минут
Пищевая ценность
на 1 порцию (200 мл)
белки **15 г**
жиры **5 г**
углеводы **3 г**
калории **115 ккал**

Ингредиенты
Филе трески (или другой нежирной рыбы) **200 г**
Яйцо куриное **5 шт.** Вода **150 мл**
Молоко 1,5% **250 мл** Соль **по вкусу**
Пошаговое приготовление
1. Рыбу отварить до готовности, остудить, измельчить блендером до пюре
2. Яйца взбить с молоком, водой и солью до однородности
3. Соединить рыбное пюре с яичной смесью, тщательно перемешать, вылить массу в форму
4. Готовить на пару или в пароварке 20–25 минут
5. Остудить, при необходимости измельчить блендером до пюреобразной консистенции.



Пюре из индейки

Общий объём
1000 мл
Одна порция
200 мл
Время приготовления
40 минут
Пищевая ценность
на 1 порцию (200 мл)
белки **17 г**
жиры **7 г**
углеводы **15 г**
калории **164 ккал**

Ингредиенты
Филе индейки **250 г** Вода **400 мл**
Тыква **200 г** Соль **по вкусу**
Картофель **150 г**
Нутридринк Компакт Протеин (нейтральный) — 2 бутылочки (250 мл) **250 г**
Пошаговое приготовление
1. Индейку, тыкву и картофель нарезать, отварить до готовности
2. Измельчить блендером до пюре
3. Остудить до температуры не выше 40 °С
4. Добавить Нутридринк Компакт Протеин (нейтральный вкус), перемешать
5. При необходимости добавить кипячёной воды



Суфле из курицы

Общий объем
1000 г
Одна порция
200 г
Время приготовления
40 минут
Пищевая ценность
на 1 порцию (200 г)
белки **22 г**
жиры **4 г**
углеводы **2 г**
калории **140 ккал**

- Ингредиенты**
- | | |
|-----------------|----------|
| Филе курицы | 500 г |
| Яйцо | 2 шт. |
| Нежирное молоко | 200 мл |
| Соль | по вкусу |
- Пошаговое приготовление**
- Отварите куриное филе до готовности
 - Измельчите мясо в блендере до однородной массы.
 - Добавьте яйца, молоко, соль, взбейте до кремовой консистенции.
 - Разлейте массу по формам, запеките на водяной бане при 180 °С 30 минут



Рыбное пюре с творогом

Общий объем
1000 мл
Одна порция
200 мл
Время приготовления
30 минут
Пищевая ценность
на 1 порцию (200 мл)
белки **24 г**
жиры **3 г**
углеводы **2 г**
калории **150 ккал**

- Ингредиенты**
- | | |
|----------------------------------|----------|
| Филе нежирной рыбы (хек, минтай) | 400 г |
| Нежирный творог | 200 г |
| Молоко | 200 мл |
| Соль | по вкусу |
- Пошаговое приготовление**
- Отварите рыбу до готовности
 - Смешайте рыбу, творог и молоко, взбейте блендером до гладкой массы
 - При необходимости слегка прогрейте на слабом огне



Суфле из креветок

Общий объем
1000 г
Одна порция
200 г
Время приготовления
30 минут
Пищевая ценность
на 1 порцию (200 г)
белки **24 г**
жиры **4 г**
углеводы **1 г**
калории **150 ккал**

- Ингредиенты**
- | | |
|--------------------|----------|
| Креветки очищенные | 400 г |
| Яйцо | 2 шт. |
| Нежирное молоко | 200 мл |
| Соль | по вкусу |
- Пошаговое приготовление**
- Отварите креветки 3–4 минуты, остудите
 - Измельчите креветки в блендере, добавьте яйца и молоко, взбейте до кремовой консистенции
 - Разлейте по формам, запеките на водяной бане при 180 °С 20 минут



Суфле из лосося

Общий объем
1000 г
Одна порция
200 г
Время приготовления
35 минут
Пищевая ценность
на 1 порцию (200 г)
белки **24 г**
жиры **6 г**
углеводы **1 г**
калории **165 ккал**

- Ингредиенты**
- | | |
|-----------------|----------|
| Филе лосося | 400 г |
| Яйцо | 2 шт. |
| Нежирное молоко | 200 мл |
| Соль | по вкусу |
- Пошаговое приготовление**
- Отварите лосось до готовности
 - Измельчите рыбу в блендере до кремовой массы
 - Добавьте яйца, молоко, соль, взбейте до однородности
 - Разлейте по формам и запеките на водяной бане при 180 °С 25–30 минут



Суфле из индейки

Общий объем
1000 г
Одна порция
200 г
Время приготовления
40 минут
Пищевая ценность
на 1 порцию (200 г)
белки **23 г**
жиры **4 г**
углеводы **1 г**
калории **150 ккал**

- Ингредиенты**
- | | |
|-----------------|----------|
| Филе индейки | 500 г |
| Яйцо | 2 шт. |
| Нежирное молоко | 200 мл |
| Соль | по вкусу |
- Пошаговое приготовление**
- Отварите индейку до готовности
 - Измельчите мясо в блендере до гладкой массы
 - Добавьте яйца, молоко, соль, взбейте до кремовой консистенции
 - Разлейте по формам и запеките на водяной бане при 180 °С 30 минут.



Суфле из индейки с овощами

Общий объем
1000 г
Одна порция
200 г
Время приготовления
45 минут
Пищевая ценность
на 1 порцию (200 г)
белки **26 г**
жиры **4,5 г**
углеводы **4 г**
калории **175 ккал**

- Ингредиенты**
- | | | | |
|--------------------------------|--------|------|----------|
| Филе индейки | 250 г | Яйцо | 2 шт. |
| Морковь (отварная) | 100 г | Соль | по вкусу |
| Нежирное молоко | 150 мл | | |
| Кабачок (отварной, без кожицы) | 100 г | | |
- Пошаговое приготовление**
- Отварите индейку до готовности, остудите
 - Отварите морковь и кабачок до мягкости
 - В блендере измельчите индейку, овощи, молоко и яйца до однородной кремовой массы
 - Разлейте по формам, запеките на водяной бане при 180 °С 30–35 минут.
 - Остудите суфле до температуры не выше 40 °С



Паштет из курицы

Общий объём	Ингредиенты		
1000 г	Филе курицы	600 г	
Одна порция	Яйцо 2 шт.	Нежирный творог	200 г
200 г	Соль по вкусу	Нежирное молоко	150 мл
Время приготовления	Нутридринк Компакт Протеин (нейтральный)		
30 минут	150 мл (по 30 мл на каждую порцию)		
Пищевая ценность на 1 порцию (200 г)	Пошаговое приготовление		
белки 30 г	1. Филе курицы отварить до готовности, остудить.		
жиры 17 г	2. Яйца отварить вкрутую, очистить.		
углеводы 8 г	3. Куриное филе, яйца и творог соединить и измельчить в блендере до однородной массы.		
калории 320 ккал	4. Добавить молоко и соль, ещё раз взбить до нежной, кремообразной консистенции.		
	5. Перед подачей вмешать Нутридринк Компакт Протеин (по 30 мл на порцию).		



Паштет из лосося

Общий объём	Ингредиенты		
1000 г	Йогурт 150 мл	Филе лосося	500 г
Одна порция	Соль по вкусу	Нежирный творог	200 г
200 г	Нутридринк Компакт Протеин (нейтральный)		
Время приготовления	150 мл (по 30 мл на каждую порцию)		
30 минут	Пошаговое приготовление		
Пищевая ценность на 1 порцию (200 г)	1. Филе лосося отварить или приготовить на пару до готовности, остудить.		
белки 24 г	2. Лосось и творог соединить и измельчить в блендере до однородной пастообразной массы.		
жиры 8 г	3. Добавить йогурт и соль, ещё раз взбить до нежной, кремовой консистенции.		
углеводы 9 г	4. Перед подачей вмешать Нутридринк Компакт Протеин (по 30 мл на порцию).		
калории 220 ккал			



Паштет из индейки с овощами

Общий объём	Ингредиенты		
1000 г	Филе индейки	500 г	
Одна порция	Морковь 150 г	Кабачок	150 г
200 г	Соль по вкусу	Йогурт	150 г
Время приготовления	Нутридринк Компакт Протеин (нейтральный)		
30 минут	150 мл (по 30 мл на каждую порцию)		
Пищевая ценность на 1 порцию (200 г)	Пошаговое приготовление		
белки 40 г	1. Индейку, морковь и кабачок нарезать, отварить или приготовить на пару до мягкости, остудить.		
жиры 7 г	2. Индейку и овощи соединить и измельчить в блендере до однородной пастообразной массы.		
углеводы 8 г	3. Добавить йогурт и соль, снова взбить до нежной, кремовой консистенции.		
калории 280 ккал	4. Перед подачей вмешать Нутридринк Компакт Протеин (по 30 мл на порцию).		



Обогащение блюда белком (без термообработки)

1. Перед подачей полейте каждую порцию 30–50 мл Нутридринк Компакт Протеин с нейтральным вкусом
2. Важно не нагревать выше 40 °С, чтобы сохранить белок и витамины
3. Можно слегка взбить Нутридринк и нанести как соус или аккуратно перемешать с суфле для кремовой текстуры

Важно!

- Нутридринк Компакт Протеин с нейтральным вкусом добавляется только после охлаждения блюда до температуры не выше 40 °С
- Можно вмешать в паштет или использовать как соус сверху



Нутридринк Компакт Протеин 125 мл увеличивает уровень белка в блюде на 18 грамм



Десертное пюре яблоко-банан

Общий объём	Ингредиенты			
1250 мл	Банан	250 г	Вода	60 мл
Одна порция	Яблоко (очищенное)			375 г
250 мл	Йогурт натуральный без сахара	250 мл		
Время приготовления	Нутридринк Компакт Протеин (банановый)	2 бутылочки (250 мл)		
15 минут	Пошаговое приготовление			
Пищевая ценность	1. Нарезьте яблоки и отварите до мягкости			
на 1 порцию (250 мл)	2. Измельчите яблоки и банан с йогуртом и водой до пюре			
белки 6 г	3. Остудите до температуры не выше 40 °С			
жиры 4 г	4. Добавьте Нутридринк, перемешайте			
углеводы 30 г	5. При необходимости добавьте немного воды			
калории 185 ккал				



Десертное пюре морковь-яблоко-банан

Общий объем	Ингредиенты			
1250 мл	Банан	250 г	Вода	60 мл
Одна порция	Морковь (отварная)			250 г
250 мл	Яблоки (запаренные)			250 г
Время приготовления	Нутридринк Компакт Протеин			2 бутылочки
15 минут	(нейтральный)			(250 мл)
Пищевая ценность		Пошаговое приготовление		
на 1 порцию (250 мл)		1. Отварите морковь, запарьте яблоки		
белки	4,4 г	2. Взбейте морковь, яблоки и банан с водой		
жиры	3,2 г	до пюре		
углеводы	26,5 г	3. Добавьте Нутридринк, перемешайте		
калории	160 ккал	до однородной массы		



Яблочно-банановое пюре

Общий объём	Ингредиенты		
1250 мл	Банан	250 г	Вода 190 мл
Одна порция	Яблоки		
250 мл	(очищенные, запаренные)		500 г
Время приготовления	Нутридринк Компакт Протеин		2 бутылочки
10 минут	(нейтральный)		(250 мл)
Пищевая ценность	Пошаговое приготовление		
на 1 порцию (250 мл)	1. Запарьте яблоки до мягкости		
белки 3,9 г	2. Взбейте яблоки и банан с водой до пюре		
жиры 3,3 г	3. Добавьте Нутридринк, перемешайте		
углеводы 30 г	до кремовой текстуры		
калории 170-175 ккал			



Творожный крем

Общий объём

500 г

Одна порция

250 г

Время приготовления

10 минут

Пищевая ценность

на 1 порцию (250 г)

белки

24 г

жиры

6 г

углеводы

18 г

калории

230 ккал

Ингредиенты

Нежирный творог

250 г

Йогурт натуральный

125 мл

Нутридринк Компакт Протеин (нейтральный)

1 бутылочка (125 мл)

Вода

25 мл

Пошаговое приготовление

1. Творог выложить в чашу блендера, добавить йогурт и воду, взбить до однородной, кремовой консистенции.

2. Добавить Нутридринк Компакт Протеин, взбить до полного соединения.

3. Подавать охлаждённым или комнатной температуры.



Творожно-банановый десерт

Общий объём

500 г

Одна порция

250 г

Время приготовления

10 минут

Ингредиенты

Нежирный творог

200 г

Банан

100 г

Йогурт

75 мл

Нутридринк Компакт Протеин (банановый)

1 бутылочка (125 мл)

Пошаговое приготовление

1. Творог размять блендером до гладкой текстуры.

2. Банан очистить, нарезать и добавить к творогу.

3. Влить йогурт, взбить массу блендером до однородного крема.

4. Добавить Нутридринк Компакт Протеин, аккуратно перемешать до кремовой консистенции.

Пищевая ценность

на 1 порцию (200 г)

белки

24 г

жиры

6 г

углеводы

23 г

калории

250 ккал



Творожно-яблочный крем

Общий объём

500 г

Одна порция

250 г

Время приготовления

15 минут

Пищевая ценность

на 1 порцию (200 г)

белки

29 г

жиры

6 г

углеводы

13 г

калории

240 ккал

Ингредиенты

Нежирный творог

200 г

Йогурт

75 мл

Яблоки (запаренные)

100 г

Нутридринк Компакт Протеин (ванильный)

1 бутылочка (125 мл)

Пошаговое приготовление

1. Яблоки запарить до мягкости, остудить до комнатной температуры.

2. Творог и яблоки выложить в чашу блендера, измельчить до однородной массы.

3. Добавить йогурт, взбить до кремовой, гладкой консистенции.

4. Ввести Нутридринк Компакт Протеин, аккуратно перемешать до полного соединения ингредиентов.



Этап 4
Общий стол

Цель

- Постепенно вернуться к полноценному, разнообразному и сбалансированному питанию
- Поддерживать достигнутый вес, здоровье и хорошее самочувствие
- Предотвратить дефицит белка, витаминов и минералов, а также осложнения (анемия, слабость, выпадение волос и др.)

Нормы
минимум
80 г белка
в сутки

- Белок
1,2-1,5 г на 1 кг идеального веса в сутки, не менее 60-80 г белка в день
- Калорийность
1500-1700 ккал в сутки (можно увеличивать при высокой физической активности)
- Жидкость
минимум 1,5-2 литра в сутки, пить между приёмами пищи
- Витамины и минералы
обязательный приём мультивитаминов, кальция, витамина D и B12 (пожизненно)

Нутридринк Компакт Протеин
помогает легко добрать
белок и калории

употребляйте
маленькими глотками
в течение 20-30 мин



спустя 8 недель
после операции

Пример меню на неделю

день недели	завтрак	второй завтрак	обед	полдник	ужин
Понедельник	Овсяная каша на молоке	Нутридринк 200 мл	Куриная грудка с овощами	Творог	Рыба на пару с картофелем
Вторник	Творог с йогуртом	Яблоко (очищенное, тёртое)	Говядина тушёная с овощами	Нутридринк Компакт Протеин	Каша гречневая с курицей
Среда	Омлет на пару	Нутридринк 200 мл	Рыба на пару с овощами	Творог	Индейка с кабачком
Четверг	Манная каша	Яйцо	Куриная грудка с овощами	Нутридринк Компакт Протеин	Каша рисовая с рыбой
Пятница	Творог	Груша (очищенная, тёртая)	Индейка с овощами	Йогурт	Рыба на пару с картофелем
Суббота	Омлет	Яблоко	Куриная грудка с овощами	Нутридринк Компакт Протеин	Каша гречневая с индейкой
Воскресенье	Овсяная каша	Нутридринк 200 мл	Рыба на пару с овощами	Творог	Курица с картофелем

Пример меню на день

			белки, г	углеводы, г	калории, ккал
08:00	Завтрак	Овсяная каша на молоке (250 г) + 1 чайная ложка масла	8	32	220
10:30	2 ^я завтрак	Нутридринк Компакт Протеин (125 мл)	18	31	306
12:30	Перекус	Творог 5 % (120 г) + 1 чайная ложка мёда	14	8	120
14:00	Обед	Куриная грудка тушёная (120 г) + картофельное пюре (150 г) + 1 чайная ложка масла в сумме более 170-200 г	26	22	270
16:30	Полдник	Яйцо всмятку (1 шт.) + яблоко тёртое (100 г)	6	15	100
18:30	Ужин	Рыба на пару (120 г) + тушёные овощи (150 г) + 1 чайная ложка масла в сумме более 170-200 г	22	10	210
20:00	Поздний перекус	Нутридринк Компакт Протеин (125 мл)	18	31	306
В течение дня: вода, чай, компот без сахара					
Итого, за день			112	149	1532

Важно

- Меню сбалансировано, содержит достаточное количество белка для поддержания мышечной массы
- Все блюда должны быть мягкой консистенции, новые продукты вводите постепенно
- При необходимости скорректируйте меню с врачом или диетологом

СУПЫ

Крем-суп из цветной капусты с сыром

Общий объем
1250 мл

Одна порция
250 мл

Время приготовления
25 минут

Пищевая ценность
на 1 порцию (250 мл)

белки	10 г
жиры	6 г
углеводы	8 г
калории	130 ккал

Ингредиенты

Цветная капуста	500 г	Лук	100 г
Сливки нежирные	100 мл	Чеснок	2 зубчика
Сыр нежирный	60 г		
Куриный бульон	800 мл		

Пошаговое приготовление

1. Нарежьте лук и чеснок, слегка обжарьте
2. Добавьте цветную капусту, залейте бульоном, варите 15 минут
3. Измельчите блендером до кремовой консистенции, добавьте сливки и сыр, прогрейте до расплавления
4. Приправьте по вкусу



СУПЫ

Куриный суп со шпинатом

Общий объем
1250 мл

Одна порция
250 мл

Время приготовления
30 минут

Пищевая ценность
на 1 порцию (250 мл)

белки	18 г
жиры	4 г
углеводы	6 г
калории	140 ккал

Ингредиенты

Куриная грудка	300 г
Шпинат	100 г
Морковь	100 г
Сельдерей	60 г
Бульон	800 мл

Пошаговое приготовление

1. Куриную грудку отварить до готовности, вынуть из бульона и нарезать небольшими кусочками.
2. В кипящий куриный бульон добавить нарезанные морковь и сельдерей, варить до мягкости.
3. Вернуть курицу в суп, прогреть 3-5 минут.
4. В самом конце добавить шпинат, прогреть 1-2 минуты, не доводя до кипения.



СУПЫ

Суп-пюре из чечевицы и шпината

Общий объем
1250 мл

Одна порция
250 мл

Время приготовления
35 минут

Пищевая ценность
на 1 порцию (250 мл)

белки	12 г
жиры	3 г
углеводы	20 г
калории	160 ккал

Ингредиенты

Чечевица	200 г
Шпинат	100 г
Лук	80 г
Бульон	800 мл

Пошаговое приготовление

1. Лук мелко нарезать, слегка потушить в небольшом количестве бульона до мягкости.
2. Добавить чечевицу и оставшийся бульон, варить до полной мягкости чечевицы.
3. В конце добавить шпинат, прогреть 1-2 минуты.
4. Измельчить блендером до однородной, кремовой консистенции.



СУПЫ

Суп из говядины с овощами и ячменем

Общий объем
1250 мл

Одна порция
250 мл

Время приготовления
40 минут

Пищевая ценность
на 1 порцию (250 мл)

белки	20 г
жиры	5 г
углеводы	15 г
калории	180 ккал

Ингредиенты

Говядина	300 г
Морковь	100 г
Ячмень	60 г
Бульон	800 мл

Пошаговое приготовление

1. Говядину отварить в бульоне до мягкости, при необходимости нарезать небольшими кусочками.
2. Добавить ячмень, варить до полуготовности.
3. Ввести нарезанную морковь, продолжить варить до мягкости овощей и ячменя.
4. Снять с огня, дать супу настояться 5-10 минут перед подачей.



СУПЫ

Суп-пюре с брокколи и сыром

Общий объем
1250 мл

Одна порция
250 мл

Время приготовления
25 минут

Пищевая ценность
на 1 порцию (250 мл)

белки	9 г
жиры	5 г
углеводы	7 г
калории	120 ккал

Ингредиенты

Брокколи	400 г
Сыр нежирный	60 г
Бульон	800 мл

Пошаговое приготовление

1. Брокколи разобрать на соцветия, отварить в бульоне до полной мягкости.
2. Измельчить брокколи с бульоном блендером до однородной пюреобразной консистенции.
3. Добавить нежирный сыр, тщательно перемешать.
4. Прогреть суп на слабом огне до полного расплавления сыра, не доводя до кипения.



МЯСНЫЕ БЛЮДА

Гриль-куриная грудка с травами

Общий объем
1000 г

Одна порция
250 г

Время приготовления
20 минут

Пищевая ценность
на 1 порцию (250 г)

белки	40 г
жиры	5 г
углеводы	2 г
калории	220 ккал

Ингредиенты

Куриная грудка	250 г	Соль, перец	по вкусу
Лимон	40 г		
Травы (тимьян, розмарин)	10 г		

Пошаговое приготовление

1. Промойте куриные грудки, обсушите
2. Смешайте сок лимона, травы, соль и перец, натрите курицу
3. Оставьте мариноваться 10 минут
4. Разогрейте гриль или сковороду-гриль, готовьте грудки по 4-5 минут с каждой стороны до золотистой корочки
5. Проверьте готовность (сок прозрачный), нарежьте порционно



МЯСНЫЕ БЛЮДА

Тефтели из индейки с цукини

Общий объем	Ингредиенты	
1000 г	Фарш индейки	600 г
Одна порция	Цукини	200 г
250 г	Яйцо	2 шт.
Время приготовления	Соль, перец	по вкусу
30 минут	Пошаговое приготовление	
Пищевая ценность на 1 порцию (250 г)	1.	Цукини натрите на мелкой тёрке, слегка отожмите сок
	2.	Смешайте фарш, цукини, яйца, приправы
	3.	Сформируйте тефтели по 50–60 г
	4.	Выложите на противень, запекайте при 180 °С 20 минут
	5.	Проверьте готовность, подайте с овощным пюре
белки		25 г
жиры		6 г
углеводы		3 г
калории		180 ккал



МЯСНЫЕ БЛЮДА

Запеканка с курицей и тыквой

Общий объем	Ингредиенты	
1200 г	Куриный фарш	600 г
Одна порция	Тыква	400 г
250–300 г	Яблоко	200 г
Время приготовления	Яйцо	1 шт.
35 минут	Соль, перец	по вкусу
Пищевая ценность на 1 порцию (250 г)	Пошаговое приготовление	
	1.	Нарежьте тыкву и яблоки кубиками, слегка припустите на сухой сковороде
	2.	Смешайте фарш с яйцом и приправами
	3.	Выложите слоями фарш и овощи в форму
	4.	Запекайте при 180 °С 25–30 минут
	5.	Остудите, нарежьте порционно
белки		22 г
жиры		5 г
углеводы		10 г
калории		190 ккал



МЯСНЫЕ БЛЮДА

Фрикадельки из индейки с томатным соусом

Общий объем	Ингредиенты	
1000 г	Фарш индейки	600 г
Одна порция	Томатный соус	200 г
250 г	Лук	50 г
Время приготовления	Соль, перец	по вкусу
30 минут	Пошаговое приготовление	
Пищевая ценность на 1 порцию (250 г)	1.	Сформируйте фрикадельки по 40–50 г
	2.	Обжарьте на сухой сковороде до румяной корочки
	3.	Добавьте томатный соус, тушите 10 минут
	4.	Подавайте с овощным гарниром
белки		24 г
жиры		5 г
углеводы		4 г
калории		170 ккал



МЯСНЫЕ БЛЮДА

Запеканка со шпинатом и фетой

Общий объем	Ингредиенты	
1000 г	Шпинат	400 г
Одна порция	Фета нежирная	200 г
250 г	Яйцо	2 шт.
Время приготовления	Соль, перец	по вкусу
25 минут	Пошаговое приготовление	
Пищевая ценность на 1 порцию (250 г)	1.	Шпинат промойте, слегка припустите на сковороде
	2.	Смешайте шпинат с яйцами и раскрошенной фетой
	3.	Выложите в форму, запекайте при 180 °С 20 минут
	4.	Остудите, нарежьте порционно
белки		14 г
жиры		8 г
углеводы		3 г
калории		150 ккал



РЫБНЫЕ БЛЮДА

Запечённый лосось с йогуртовым соусом

Общий объем	Ингредиенты	
~1000 г	Лосось	800 г
Одна порция	Йогурт	150 г
250 г	Укроп	10 г
Время приготовления	Лимон	20 г
25 минут	Пошаговое приготовление	
Пищевая ценность на 1 порцию (250 г)	1.	Нарежьте лосось порциями по 200 г, приправьте солью и лимоном
	2.	Запекайте при 180 °С 15 минут
	3.	Смешайте йогурт с укропом, подайте соус отдельно
белки		25 г
жиры		12 г
углеводы		2 г
калории		210 ккал



РЫБНЫЕ БЛЮДА

Тилапия с зелёным соусом

Общий объем	Ингредиенты	
~1000 г	Тилапия	800 г
Одна порция	Зелень	40 г
250 г	Лимон	20 г
Время приготовления	Пошаговое приготовление	
40 минут		
Пищевая ценность на 1 порцию (250 г)	1.	Приправьте рыбу солью и лимоном
	2.	Запеките при 180 °С 15 минут
	3.	Измельчите зелень, смешайте с лимонным соком, полейте рыбу
белки		22 г
жиры		4 г
углеводы		2 г
калории		160 ккал



Стейк из тунца с салатом

Общий объем

1000 г

Одна порция

250 г

Время приготовления

15 минут

Ингредиенты

Тунец

400 г

Огурец

200 г

Зелень

100 г

Пищевая ценность

на 1 порцию (250 г)

белки

28 г

жиры

5 г

углеводы

2 г

калории

180 ккал

Пошаговое приготовление

1. Разогрейте сковороду-гриль, обжарьте тунца по 2-3 минуты с каждой стороны

2. Нарезьте огурцы, смешайте с зеленью

3. Подавайте рыбу с салатом



Креветки с авокадо

Общий объём

1000 г

Одна порция

250 г

Время приготовления

15 минут

Ингредиенты

Креветки

400 г

Авокадо

200 г

Салат

100 г

Рекомендуется использовать листовой салат с мягким вкусом: романо, айсберг или микс салатов

Пищевая ценность

на 1 порцию (250 г)

белки

16 г

жиры

6 г

углеводы

3 г

калории

140 ккал

Пошаговое приготовление

1. Очистьте креветки, обжарьте 3–4 минуты

2. Нарезьте авокадо

3. Соедините салат, авокадо и креветки, аккуратно перемешать

4. Подавайте креветки с гарниром



Салат с копчёным лососем

Общий объем

500 г

Одна порция

250 г

Время приготовления

10 минут

Ингредиенты

Лосось копчёный

240 г

Огурец

125 г

Укроп

10 г

Нутридринк Компакт

Протеин (нейтральный)

125 мл

Пошаговое приготовление

1. Нарезьте лосось и огурец небольшими кусочками

2. Мелко нарежьте укроп, смешайте с Нутри-дринк Компакт Протеин (нейтральный)

3. Добавьте заправку к салату и аккуратно перемешайте

4. Подавайте сразу после приготовления

Пищевая ценность

на 1 порцию (250 г)

белки

36 г

жиры

21 г

углеводы

18 г

калории

400 ккал



Протеиновый пудинг с бананом и чиа

Общий объём

1000 мл

Одна порция

250 мл

Время приготовления

10 минут*

Ингредиенты

Банан

120 г

Экстракт ванили

5 мл

Семена чиа

20 г

Вода

600 мл

Нутридринк Компакт Протеин (ванильный)

1 бутылочка (125 мл)

Пошаговое приготовление

1. В блендере смешайте банан, Нутридринк Компакт Протеин, воду и ваниль до однородной консистенции

2. Добавьте чиа и перемешайте ложкой

3. Разлейте по стаканчикам, накройте и уберите в холодильник минимум на 6 часов

4. Перед подачей перемешайте для равномерной текстуры

*плюс ночь настаивания

Пищевая ценность

на 1 порцию (250 мл)

белки

9,5 г

жиры

6,5 г

углеводы

22 г

калории

168 ккал



Творожно-ягодное мороженое

Общий объем	Ингредиенты			
1000 г	Греческий йогурт 2 %	75 г	Творог 2 %	500 г
Одна порция	Замороженные ягоды			
250 г	(клубника, малина или черника)			300 г
Время приготовления	Нутридринк Компакт Протеин			
15 минут*	(с охлаждающим фруктово-ягодным вкусом)			125 мл
Пошаговое приготовление				
1. Слегка разморозьте ягоды, соедините с творогом и Нутридринк Компакт Протеин				
2. Добавьте греческий йогурт и взбейте блендером до однородной кремовой консистенции				
3. Переложите массу в контейнер и поместите в морозильную камеру на 2-3 часа				
*плюс 2-3 часа заморозки				
Пищевая ценность				
на 1 порцию (250 г)				
белки	30 г			
жиры	6 г			
углеводы	19 г			
калории	250 ккал			



Шоколадные протеиновые шарики

Общий объём	Ингредиенты		Какао-порошок	40 г
500 г (10×50 г)	Ореховая паста (миндаль или арахис без добавок)	120 г	Протеиновый порошок	100 г
Одна порция	Подсластитель (по желанию)	10 г	Нутридринк (шоколадный)	200 мл
50 г (1 шарик)				
Время приготовления	Пошаговое приготовление			
15 минут*	1. Смешайте протеиновый порошок, какао-порошок и измельчённые овсяные хлопья			
	2. Добавьте ореховую пасту и Нутридринк			
	3. Тщательно перемешайте до получения густой однородной массы			
	4. Сформируйте 10 шариков, ~50 г каждый			
	5. Охладите в хол-нике 30 минут перед подачей			
	* плюс 30 минут в холодильнике			
Пищевая ценность				
на 1 порцию (250 г)				
белки	13 г			
жиры	9 г			
углеводы	9 г			
калории	160 ккал			



ДЕСЕРТЫ

Творожный мусс с какао

Общий объём

1000 мл

Одна порция

250 мл

Время приготовления

10 минут

Пищевая ценность

на 1 порцию (250 мл)

белки

24,2 г

жиры

5,7 г

углеводы

18,4 г

калории

214 ккал

Ингредиенты

Творог нежирный

400 г

Какао-порошок (без сахара)

20 г

Нутридринк (шоколадный)

200 мл

Вода

по необходимости (для регулировки текстуры)

Пошаговое приготовление

1. Творог и какао-порошок выложить в чашу блендера, взбить до равномерного распределения без комков

2. Добавить Нутридринк Компакт Протеин, взбить до кремовой, однородной консистенции

3. При необходимости добавить немного воды, ещё раз кратко взбить, подавать охлаждённым или комнатной температуры



ДЕСЕРТЫ

Греческий йогурт с ягодами и протеином

Общий объём

1000 мл

Одна порция

250 мл

Время приготовления

5 минут

Пищевая ценность

на 1 порцию (250 мл)

белки

18 г

жиры

3,5 г

углеводы

13 г

калории

175 ккал

Ингредиенты

Нежирный греческий йогурт

600 г

Свежие или замороженные ягоды

200 г

Подсластитель по желанию

10 г

Нутридринк Компакт Протеин (нейтральный)

1 бутылочка (125 мл)

Пошаговое приготовление

1. Смешайте йогурт и Нутридринк Компакт Протеин до однородной консистенции (при необходимости добавьте подсластитель)

2. Ягоды аккуратно вмешайте или выложите сверху

3. Разложите по порциям и подавайте

4. Перед подачей при желании можно слегка охладить



ДЕСЕРТЫ

Чиа-пудинг с протеином и ягодами

Общий объём	Ингредиенты		
1000 мл	Семена чиа		60 г
Одна порция	Свежие или замороженные ягоды		200 г
250 мл	Подсластитель		по вкусу
	Нутридринк (клубничный)		600 мл
Время приготовления	Пошаговое приготовление		
10 минут*	1. Смешайте Nutridrink с семенами чиа		
	2. Перелейте смесь в порционную ёмкость или разделите на несколько порций		
	3. Уберите в холодильник минимум на 4–6 часов (лучше на ночь) до загустения		
	4. Перед подачей добавьте ягоды сверху или аккуратно вмешайте их в пудинг		
	* плюс 6 часов настаивания		
Пищевая ценность			
на 1 порцию (250 мл)			
белки	12 г		
жиры	12 г		
углеводы	33 г		
калории	295 ккал		



ДЕСЕРТЫ

Чиа-пудинг с греческим йогуртом

Общий объём	Ингредиенты		Молоко	400 мл
1000 мл	Ваниль	5 мл	Семена чиа	50 г
Одна порция	Нутридринк Компакт Протеин (нейтральный)			
250 мл	2 бутылочки (250 мл)			
Время приготовления	Пошаговое приготовление			
10 минут*	1. Смешайте молоко и Нутридринк Компакт Протеин до однородности			
Пищевая ценность на 1 порцию (250 мл)	2. Добавьте семена чиа и перемешайте			
	3. Разлейте по порциям и уберите в холодильник минимум на 4 часа			
	4. Перед подачей перемешайте для равномерной текстуры			
	*плюс 4 часа настаивания			
белки	15 г			
жиры	12 г			
углеводы	27 г			
калории	270 ккал			



ДЕСЕРТЫ

Шоколадный чиа-пудинг

Общий объём

860 г

Одна порция

200 мл

Время приготовления

10 минут*

Пищевая ценность

на 1 порцию (200 мл)

белки

8,1 г

жиры

10,8 г

углеводы

23,1 г

калории

217 ккал

Ингредиенты

Семена чиа

Вода

Нутридринк (шоколадный)

100 г

500 мл

200 мл

Пошаговое приготовление

1. Смешайте Нутридринк с водой до однородности

2. Добавьте чиа, тщательно перемешайте

3. Разлейте по порциям и уберите в холодильник минимум на 6–8 часов

4. Перед подачей перемешайте для равномерной текстуры

*плюс ночь настаивания



КОКТЕЙЛИ

Шоколадный молочный коктейль

Общий объём

400 мл

Одна порция

200 мл

Время приготовления

5 минут

Ингредиенты

Нутридринк (шоколад)

Обезжиренное молоко

Лёд

Какао-порошок

200 мл

250 г

50 г

5 г (по желанию)

Пищевая ценность

на 1 порцию (200 мл)

белки

жиры

углеводы

калории

11 г

6,3 г

26,1 г

198 ккал

Пошаговое приготовление

1.

2.

3.

Смешайте Нутридринк, молоко и какао в блендере

Добавьте лёд, взбейте до пены

Подавайте охлаждённым



КОКТЕЙЛИ

Клубничный смузи

Общий объём	Ингредиенты	
400 мл	Нутридринк (клубника)	200 мл
Одна порция	Замороженная клубника	100 г
200 мл	Обезжиренный йогурт	50 г
Время приготовления	Лёд	50 г
5 минут	Пошаговое приготовление	
Пищевая ценность на 1 порцию (200 мл)	1. Смешайте Нутридринк, клубнику и йогурт в блендере	
	2. Добавьте лёд, взбейте до густой текстуры	
	3. Подавайте сразу	
	белки	7,4 г
	жиры	6 г
углеводы	23 г	
калории	175 ккал	



КОКТЕЙЛИ

Ванильный молочный коктейль

Общий объём	Ингредиенты	
400 мл	Нутридринк (ваниль)	200 мл
Одна порция	Обезжиренное молоко	100 мл
200 мл	Лёд	50 г
Время приготовления	Пошаговое приготовление	
5 минут	1. Смешайте Нутридринк, молоко и ваниль в блендере	
Пищевая ценность на 1 порцию (200 мл)	2. Добавьте лёд, взбейте до пены	
	3. Подавайте охлаждённым	
	белки	7,7 г
	жиры	5,9 г
	углеводы	21 г
калории	170-175 ккал	



КОКТЕЙЛИ

Банановый смузи

Общий объём	Ингредиенты	
400 мл	Нутридринк (ваниль или банан)	200 мл
Одна порция	Банан	50 г
200 мл	Обезжиренное молоко	100 мл
Время приготовления	Лёд	50 г
5 минут	Пошаговое приготовление	
Пищевая ценность на 1 порцию (200 мл)	1. Банан очистить и нарезать кусочками	
	2. В чашу блендера влить Нутридринк Компакт Протеин и обезжиренное молоко	
	3. Добавить банан и лёд, взбить до однородной, кремовой текстуры	
	4. Подавать сразу, охлаждённым	
	белки	8 г
жиры	6 г	
углеводы	25 г	
калории	185 ккал	



Ягодный смузи

Общий объём	Ингредиенты	
250 мл	Нутридринк Компакт Протеин (клубника)	125 мл
Одна порция	Замороженные ягоды (клубника, черника)	50 г
250 мл	Обезжиренный йогурт	50 г
Время приготовления	Лёд	30 г
5 минут	Пошаговое приготовление	
Пищевая ценность на 1 порцию (250 мл)	1. Смешайте Нутридринк, ягоды и йогурт в блендере.	
	2. Добавьте лёд, взбейте до однородной текстуры.	
	3. Подавайте сразу	
	белки	10 г
	жиры	7 г
углеводы	19 г	
калории	225 ккал	



КОКТЕЙЛИ

Бананово-ванильный смузи

Общий объём	Ингредиенты	
250 мл	Нутридринк Компакт Протеин (ваниль)	125 мл
Одна порция	Банан	50 г
250 мл	Обезжиренное молоко	50 мл
Время приготовления	Лёд	30 г
5 минут	Пошаговое приготовление	
Пищевая ценность на 1 порцию (250 мл)	1. Смешайте Нутридринк, ягоды и йогурт в блендере.	
	2. Добавьте лёд, взбейте до однородной текстуры.	
	3. Подавайте сразу	
	белки	10 г
	жиры	7 г
углеводы	25 г	
калории	250 ккал	



КОКТЕЙЛИ

Манго-йогуртовый смузи

Общий объём	Ингредиенты	
250 мл	Нутридринк Компакт Протеин (ваниль)	125 мл
Одна порция	Манго	50 г
250 мл	Греческий йогурт	50 г
Время приготовления	Лёд	30 г
5 минут	Пошаговое приготовление	
Пищевая ценность на 1 порцию (250 мл)	1. Смешайте Нутридринк, манго и йогурт в блендере	
	2. Добавьте лёд, взбейте до густой текстуры	
	белки	13 г
	жиры	8 г
	углеводы	21 г
калории	250 ккал	



КОКТЕЙЛИ

Персиковый смузи с чиа

Общий объём	Ингредиенты	
250 мл	Нутридринк Компакт Протеин	
Одна порция	(нейтральный)	125 мл
250 мл	Персик	50 г
Время приготовления	Семена чиа	10 г
5 минут*	Обезжиренное молоко	50 мл
Пищевая ценность		
на 1 порцию (250 мл)		
белки	22 г	
жиры	15 г	
углеводы	43 г	
калории	391 ккал	
Пошаговое приготовление		
1. Смешайте Нутридринк, молоко и персик в блендере		
2. Добавьте чиа, перемешайте и оставьте на 30 минут для набухания		
*плюс 30 минут настаивания		



Тропический смузи

Общий объём	Ингредиенты	
250 мл	Нутридринк Компакт Протеин	
Одна порция	(тропические фрукты)	125 мл
250 мл	Ананас (свежий или замороженный)	50 г
Время приготовления	Кокосовое молоко несладкое (light)	50 мл
5 минут	Лёд	30 г
Пищевая ценность		
на 1 порцию (250 мл)		
белки	18,4 г	
жиры	13,1 г	
углеводы	38,2 г	
калории	343 ккал	
Пошаговое приготовление		
1. Ананас при необходимости нарезать небольшими кусочками		
2. В чашу блендера влить Нутридринк Компакт Протеин и кокосовое молоко		
3. Добавить ананас и лёд, взбить до однородной, кремовой текстуры		
4. Подавать сразу, охлаждённым		



Как обогатить блюда белком с помощью Нутридринк Компакт Протеин

- 125 мл содержит **18 г белка и 306 ккал**
- Легко смешивается с пюре, йогуртом, творогом, чиа-пудингами
- Подходит для пациентов после бариатрической операции, когда требуется дополнительный белок

Как добавлять специализированное белковое питание Нутридринк или Нутридринк Компакт Протеин в десерты

Чиа-пудинги

- Замените часть молока (100–150 мл) на Нутридринк или Нутридринк Компакт протеин
- Пример:

Семена чиа	40 г
Нутридринк Компакт Протеин	125 мл
Молоко	400 мл
Протеин	20 г
- Эффект:
+18 г белка на весь рецепт, вкус более насыщенный

Творожные муссы и мороженое

- Добавьте 50–100 мл Нутридринк или Нутридринк Компакт Протеин при взбивании творога
- Пример:

Творог	200 г
Нутридринк Компакт Протеин	125 мл
Какао	10 г
- Эффект:
+18 г белка, кремовая текстура

Йогуртовые десерты

- Смешайте Нутридринк или Нутридринк Компакт Протеин с греческим йогуртом (50 мл на порцию)
- Пример:

Йогурт	150 г
Нутридринк	50 мл
Ягоды	50 г
- Эффект:
+7 г белка на порцию

Протеиновые шарики

- Добавьте 30–50 мл Нутридринк в смесь для шариков вместо воды
- Эффект:
+5–7 г белка, мягкая консистенция

Советы по использованию

- Добавляйте Нутридринк или Нутридринк Компакт Протеин в холодные или слегка теплые блюда, чтобы сохранить вкус и структуру.
- Не кипятите продукт — это может изменить вкус.
- Начинайте с небольшого объема (50 мл), чтобы проверить переносимость.
- Сочетайте с низкокалорийными ингредиентами (ягоды, какао, чиа), чтобы не перегрузить калорийность.

Послесловие

Эта книга создана, чтобы вдохновить вас на разнообразное и вкусное питание, но любые изменения рациона согласовывайте со специалистом.

Помните, что питание после бариатрической операции — это не просто набор рецептов, а часть комплексного процесса восстановления здоровья. Каждый организм уникален, и то, что подходит одному пациенту, может быть не оптимально для другого. Поэтому составлением индивидуальной диеты должен заниматься ваш лечащий врач или диетолог, учитывая все особенности вашего состояния, этап восстановления и переносимость продуктов.

Доверяйте профессионалам, следуйте рекомендациям, и помните: у вас всё обязательно получится! Ваш путь к здоровью — это шаг за шагом, и каждый день вы становитесь ближе к своей цели.

Адаптировано по данным: Морозов С.В., Бордан Н.С., Неймарк А.Е., Пасечник И.Н., Буриков М.А., Зорин Е.А., Орловская Е.С., Парфентьева Е.М., Гаппарова К.М., Шарафетдинов Х.Х., Стародубова А.В. Оптимизация подходов к ведению пациентов до и после бариатрических операций с использованием методов нутритивной поддержки. Междисциплинарный консенсус и резолюция Экспертного совета. Вопросы диетологии. 2025; 15(3): 14–23. DOI: 10.20953/2224-5448-2025-3-14-23.





**Питание после бариатрической
операции: советы от Nutricia**
www.nutricia-medical.ru/bariatria

ООО «Нутриция» — лидер рынка специализированного энтерального питания в России*, специализирующийся на разработке и производстве детских смесей и лечебного питания при различных заболеваниях. Лечебное питание Nutricia в мире — это стандарт высокого качества в специализированном питании при различных заболеваниях: при онкологии, после перенесённого инсульта, редких наследственных заболеваниях. Компания «Нутриция» уделяет много времени научным исследованиям и разработке инновационных продуктов в области питания, которые положительно влияют на здоровье людей.

Входит в состав группы продовольственных
компаний Danone.

* По данным базы ООО «АЙКЬЮВИА Солюшнс» «Фарматренд дополнительного ассортимента в РФ» (на российском розничном фармацевтическом рынке по итогам 2025-го года ООО «Нутриция» является лидером по объёму продаж в упаковках и в рублях в розничных ценах в категории продуктов специализированного энтерального питания (группа 30 классификации Consumer Healthcare).

Информация предназначена для специалистов здравоохранения. Специализированный продукт лечебного питания, не является БАД и лекарственным средством. Имеются противопоказания, перед применением необходима консультация специалиста.