



Диета по Шроту

Это достаточно аскетичная безжировая диета, исключая также молочные продукты и соль. Рацион составлен таким образом, что пациент быстро привыкает к ограничениям и перестает испытывать голод. Для некоторых такой режим питания становится серьезной проверкой характера. Однако в этом случае следует придерживаться принципа: «малое приносит большие плоды». На кухне Шрот-СПА используются только отваривание, приготовление на пару и лёгкое поджаривание на гриле. В состав блюд входят местные, свежие, подобранные по сезону и богатые витаминами продукты. Вместо масла животного происхождения в пищу добавляется масло виноградных косточек или оливковое. Использование трав, цитрусовых, различных сортов капусты и горьких салатов ускоряет обмен веществ. А шпинат, содержащий большое количество железа, и спаржа стимулируют выведение лишней жидкости и токсинов из организма.

Научно доказано, что избыток белков наносит ущерб организму, являясь причиной утолщения тонкого верхнего слоя между капиллярными мембранами. В этом случае мембраны получают недостаточное количество питания, что является причиной сбоев в работе организма. Во время короткого периода дефицита протеинов организм начинает использовать собственные резервы протеинов. Это ведет к снижению толщины мембран, обеспечивающих необходимый уровень протеинов в крови.

Диета по Шроту также способствует полному расщеплению углеводов до углекислого газа и воды. Вы можете самостоятельно контролировать этот процесс, наблюдая за цветом и плотностью мочи. Сначала она светлая, затем мутнеет, что говорит о начале процесса очищения. Особое значение диета по Шроту придает воздержанию от жирных продуктов, которые губительны для кровеносных сосудов. Одним из важных научных исследований последнего времени является изучение ЛПВП (липопротеинов высокой плотности) и ЛПНП (липопротеинов низкой плотности), в процессе которого было установлено, что уровень алкоголя до 15 грамм в день повышает уровень липопротеинов высокой плотности, обеспечивающих защиту кровеносных сосудов. Снижается уровень липопротеинов низкой плотности, благодаря чему снижается риск склеротических изменений в сосудах. Не менее важным для здоровья является снижение количества потребляемой соли. Обычная суточная доза современного человека достигает 10-20 г, тогда как для осуществления нормальной осмотической регуляции организму достаточно 3-5 г. Вымывание соли (NaCl) снижает кровяное давление и удаляет отёки.



Вариант меню по Шроту

Завтрак

- Фрукты на выбор, тост и травяной чай

Обед и ужин

Первая неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК — «СУХОЙ» ДЕНЬ

- **Обед** (220 ккал)
Суп из шампиньонов с овощными приправами и кубиками из моркови, диетический хлебец
- **Ужин** (230 ккал)
Небольшой салат с йогуртно-лимонным соусом.
Отварные овощи: морковь, сельдерей и цуккини - с картофелем в мундире и луком-резанцем
Стакан свежевыжатого апельсинового или грейпфрутового сока

Объём принимаемой жидкости в соответствии с правилами лечения:

Стакан свежевыжатого апельсинового или грейпфрутового сока.
Дополнительный приём жидкости (травяные или фруктовые чаи и минеральная вода) по указанию врача.

ВТОРНИК — ДЕНЬ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ ОБЪЁМА ПРИНИМАЕМОЙ ЖИДКОСТИ

- **Обед** (220 ккал)
Маринованные овощи в соусе с рисом басмати и коктейльными томатами, диетический хлебец
Отварное яблоко с Боденского озера
- **Ужин** (220 ккал)
Томатный суп с инжиром
Свёкла, морковь Виши, хлебец «Виталь» с овощными приправами, проросшие соевые бобы и салат из огурцов

Объём принимаемой жидкости в соответствии с правилами лечения:

После 15.00 часов до 1/4 литра красного или белого вина для женщин, 1/2 литра для мужчин. Дополнительный приём жидкости (травяные или фруктовые чаи и минеральная вода) по указанию врача.

СРЕДА — «СУХОЙ» ДЕНЬ

- **Обед** (180 ккал)
Тушёная кислая капуста с яблоком и лавровым листом, гарнир из тёртого картофеля и сладкого ананаса, диетический хлебец
- **Ужин** (250 ккал)
Бульон из корня петрушки с луком-резанцем



Тёртая морковь с мякотью груши и лимонным соком, цветная капуста, поджаренный в тостере ломтик хлеба с отрубями, овощные приправы
 стакан свежевыжатого апельсинового или грейпфрутового сока

Объём принимаемой жидкости в соответствии с правилами лечения:

Стакан свежевыжатого апельсинового или грейпфрутового сока.
 Дополнительный приём жидкости (травяные или фруктовые чаи и минеральная вода) по указанию врача

ЧЕТВЕРГ — ДЕНЬ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ ОБЪЁМА ПРИНИМАЕМОЙ ЖИДКОСТИ

- **Обед** (310 ккал)
 Суп из овощей с картофелем и луком-резанцем, диетический хлебец
 Манная каша с ягодным пюре и гарниром из свежих фруктов
- **Ужин** (250 ккал)
 Салат из молодых листов латука и ломтиков сладкого перца, заправленный сметаной
 Розетки из томатов с рукколой и редисом, фаршированный картофель, лук-резанец

Объём принимаемой жидкости в соответствии с правилами лечения:

После 15.00 часов до 1/4 литра красного или белого вина для женщин, 1/2 литра для мужчин. Дополнительный приём жидкости (травяные или фруктовые чаи и минеральная вода) по указанию врача.

ПЯТНИЦА — «СУХОЙ» ДЕНЬ

- **Обед** (220 ккал)
 Размягчённые абрикосы и сливы в подливке из белого вина и лимонного сока, диетический хлебец
- **Ужин** (210 ккал)
 Суп из топинамбура по-оберштауфенски с декоративными цветами из моркови и свежей зелени
 Стакан свежевыжатого апельсинового или грейпфрутового сока

Объём принимаемой жидкости в соответствии с правилами лечения:

Стакан свежевыжатого апельсинового или грейпфрутового сока.
 Дополнительный приём жидкости (травяные или фруктовые чаи и минеральная вода) по указанию врача

СУББОТА — ДЕНЬ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ ОБЪЁМА ПРИНИМАЕМОЙ ЖИДКОСТИ

- **Обед** (190 ккал)
 Суп из овсяной крупы с кунжутом и мелко порубленной петрушкой, диетический хлебец
 Пюре из яблок с подливкой из лимонного сока и свежей мятой
- **Ужин** (240 ккал)
 Сезонный салат-ассорти с соусом на травах
 Листья фенхеля, фаршированные рагу из шампиньонов, овощи по-болонски

Объём принимаемой жидкости в соответствии с правилами лечения:



После 15.00 часов до 1/4 литра красного или белого вина для женщин, 1/2 литра для мужчин. Дополнительный приём жидкости (травяные или фруктовые чаи и минеральная вода) по указанию врача.

ВОСКРЕСЕНЬЕ — ДЕНЬ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ ОБЪЁМА ПРИНИМАЕМОЙ ЖИДКОСТИ

- **Обед** (340 ккал)
Овощной суп-пюре с ломтиками свёклы, диетический хлебец
Пропаренный длиннозерновой рис под винной пеной
- **Ужин** (180 ккал)
Запечённый в фольге картофель с соусом из нежирного творога, мелко нарезанные томаты, редис и брокколи

Объём принимаемой жидкости в соответствии с правилами лечения:

После 15.00 часов до 1/4 литра красного или белого вина для женщин, 1/2 литра для мужчин. Дополнительный приём жидкости (травяные или фруктовые чаи и минеральная вода) по указанию врача.

Вторая неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК — «СУХОЙ» ДЕНЬ

- **Обед** (230 ккал)
Суп из лесных грибов с луком-резанцем и сушёным сельдереем
- **Ужин** (230 ккал)
Приготовленные на пару сезонные овощи со взбитым картофельным пюре, диетический хлебец
Стакан свежесжатого апельсинового или грейпфрутового сока

Объём принимаемой жидкости в соответствии с правилами лечения:

Стакан свежесжатого апельсинового или грейпфрутового сока.
Дополнительный приём жидкости (травяные или фруктовые чаи и минеральная вода) по указанию врача.

ВТОРНИК — ДЕНЬ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ ОБЪЁМА ПРИНИМАЕМОЙ ЖИДКОСТИ

- **Обед** (220 ккал)
Карпаччо из картофеля со стручками сахарного гороха, запечёнными на гриле томатами и морковным соусом, диетический хлебец
Груши в собственном соку
- **Ужин** (220 ккал)
Салат из рукколы со сметанным соусом
Гамбургер с овощами с рагу из томатов, брокколи

Объём принимаемой жидкости в соответствии с правилами лечения:

После 15.00 часов до 1/4 литра красного или белого вина для женщин, 1/2 литра для мужчин. Дополнительный приём жидкости (травяные или фруктовые чаи и минеральная вода) по указанию врача.

СРЕДА — «СУХОЙ» ДЕНЬ



- **Обед** (180 ккал)
Тушёная кислая капуста с яблоком и лавровым листом, гарнир из картофеля и сладкого ананаса, диетический хлебец
- **Ужин** (220 ккал)
Ассорти из свежих овощей с различными пикантными соусами
Хлебец «Виталь», поджаренный в тостере
Стакан свежевыжатого апельсинового или грейпфрутового сока

Объём принимаемой жидкости в соответствии с правилами лечения:

Стакан свежевыжатого апельсинового или грейпфрутового сока.
Дополнительный приём жидкости (травяные или фруктовые чаи и минеральная вода) по указанию врача

ЧЕТВЕРГ — ДЕНЬ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ ОБЪЁМА ПРИНИМАЕМОЙ ЖИДКОСТИ

- **Обед** (250 ккал)
Овощи по-болонски и фенхель, запечённый на гриле
- **Ужин** (250 ккал)
Суп из цветной капусты со свежей петрушкой
Розетки из томатов с хреном и редисом, фаршированный картофель в мундире, лук-резанец

Объём принимаемой жидкости в соответствии с правилами лечения:

После 15.00 часов до 1/4 литра красного или белого вина для женщин, 1/2 литра для мужчин. Дополнительный приём жидкости (травяные или фруктовые чаи и минеральная вода) по указанию врача.

ПЯТНИЦА — «СУХОЙ» ДЕНЬ

- **Обед** (220 ккал)
Абрикосы и сливы, маринованные в отваре из мяты, диетический хлебец
- **Ужин** (280 ккал)
Салат из пророщенных соевых бобов под соевым соусом с приправой «Чили»
Суп из топинамбура по-оберштауфенски с декоративными цветами из картофеля и свежей зелени
Стакан свежевыжатого апельсинового или грейпфрутового сока

Объём принимаемой жидкости в соответствии с правилами лечения:

Стакан свежевыжатого апельсинового или грейпфрутового сока.
Дополнительный приём жидкости (травяные или фруктовые чаи и минеральная вода) по указанию врача

СУББОТА — ДЕНЬ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ ОБЪЁМА ПРИНИМАЕМОЙ ЖИДКОСТИ

- **Обед** (190 ккал)
Овсяная каша с мёдом, яблочное пюре с ягодами
- **Ужин** (240 ккал)
Ассорти из свежих салатов, подобранных по сезону и лёгкий винегрет
Клёцки из шпината на картофельном пюре, корень петрушки

Объём принимаемой жидкости в соответствии с правилами лечения:



После 15.00 часов до 1/4 литра красного или белого вина для женщин, 1/2 литра для мужчин. Дополнительный приём жидкости (травяные или фруктовые чаи и минеральная вода) по указанию врача.

ВОСКРЕСЕНЬЕ — ДЕНЬ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ ОБЪЁМА ПРИНИМАЕМОЙ ЖИДКОСТИ

- **Обед** (340 ккал)
Суп-пюре из моркови с инжиром, диетический хлебец
Пропаренный длиннозерновой рис под взбитой пеной из вина и малиновый сок
- **Ужин** (180 ккал)
Запечённый картофель со сливочным кремом из садовой зелени и свежий салат

Объём принимаемой жидкости в соответствии с правилами лечения:

После 15.00 часов до 1/4 литра красного или белого вина для женщин, 1/2 литра для мужчин. Дополнительный приём жидкости (травяные или фруктовые чаи и минеральная вода) по указанию врача.

Варианты травяных чаёв

Для поддержания процесса выведения токсинов из организма ежедневно вам в номер подаётся термос со свежим чаем на традиционных альгойских травах. Этот чай следует пить неразбавленным, равномерно распределив его на весь день.

- **Трио**
Способствует расщеплению и выведению шлаков и токсинов из организма: берёза, крапива, золотарник.
- **Зелёная сила или «в ритме жизни»**
джиаогулан, крапива, коровяк, лист эхинацеи, белая мелисса, голубой просвирник, вербена лимонная.
- **«Танец живота»** (с лёгкой горечью)
Полынь, горный чабёр, семя дудника, розмарин, лист расторопши пятнистой, репейник, горная мята, золототысячник.
- **«Солнечный сад»**
Календула, душица, боярышник, просвирник и др.