

# ПИТАНИЕ МУЖЧИН ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЗАЧАТИЮ

Физиологические потребности в энергии для взрослых – от 2100 до 4200 ккал в сутки.

## Рекомендуемые продукты и блюда в период подготовки к зачатию:

- хлеб ржаной, с отрубями, хлебцы;
- несдобное печенье;
- супы на некрепком мясном и рыбном бульонах;
- блюда из мяса, птицы, рыбы;
- гарниры преимущественно из овощей и круп (обязательно включать в рацион красную фасоль и другие бобовые);
- овощи в свежем виде (включать в ежедневный рацион томаты, сельдерей, петрушку, листья салата);
- яйца как самостоятельное блюдо, либо в составе других блюд, омлетов (2–3 шт. в неделю);

- молочные продукты (в натуральном виде и в составе блюд, нежирный творог, неострые сорта сыра);
- фрукты и ягоды не менее 400 г в день (включать в ежедневный рацион бананы, яблоки);
- чай с лимоном, фруктовые, ягодные, овощные соки, компоты, отвар шиповника;
- мед и орехи (бразильский, кедровый орехи, кешью и др.);
- растительное масло для приготовления пищи и в готовые блюда (салаты);
- масло сливочное (добавлять в блюда);

Рекомендуется ограничить острые блюда и приправы, крепкий чай, кофе.

Режим питания дробный, 5–6 раз в день.

## Примерное семидневное меню для мужчин

День недели	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник	Манная каша (на молоке) – 200 г, масло сливочное – 20 г, сыр голландский – 30 г, вареная колбаса – 40 г, хлеб – 30 г, чай зеленый – 150 мл	Гречневый суп – 250 мл, вырезка – 100 г, овощное рагу – 250 г, котлеты – 120 г, салат «Мимоза» – 100 г, сок персиковый – 200 мл	Молоко 3,2% – 150 мл, печенье – 100 г, вишня – 150 г	Творог – 150 г, сметана 20% – 50 г, хлеб – 50 г, банан – 120 г, мед – 50 г, компот с яблоками, смородиной – 120 мл
Вторник	Творог нежирный со сметаной – 250 г, орехи (бразильский, кешью) – 50 г	Суп из красной фасоли (гороховый) – 250 мл, гречневая каша – 200 г, отбивная свинья – 90 г, салат (огурцы, помидоры с подсолнечным маслом) – 100 г, хлеб – 100 г, сок вишневый – 200 мл	Пломбир – 130 г, фрукты – 180 г	Макароны – 250 г, морепродукты – 120 г, соус сливочный – 20 г, хлеб – 50 г, чай – 150 мл
Среда	Омлет с помидорами и зеленью – 200 г, сыр – 70 г, ветчина – 90 г, хлеб – 40 г, чай с лимоном – 150 мл	Рассольник – 200 мл, макароны – 100 г, котлеты из говядины – 70 г, салат (капуста морковь) – 150 г, хлеб с отрубями – 30 г, сок морковный – 200 мл	Сливки ванильные – 100 г, фрукты – 180 г	Кукурузная каша на молоке – 250 г, масло сливочное – 20 г, колбаса вареная молочная – 50 г, хлеб – 20 г, чай с молоком – 150 мл
Четверг	Пшеничная каша с клубникой – 200 г, сыр – 20 г, масло сливочное – 20 г, чай с молоком – 100 мл	Суп лапша – 200 мл; курица – 120 г, перец фаршированный мясом и рисом – 250 г, хлеб – 60 г, салат (морковь, чеснок, сметана) – 100 г, яблочный сок – 200 мл	Печенье – 100 г, молоко 3,2% – 150 мл, виноград – 100 г	Картофельное пюре с зеленью – 200 г, горбуша запеченная в сметане – 150 г, чай – 150 мл
Пятница	Рисовая каша на молоке с тыквой – 250 г; сыр «Российский» – 20 г; масло – 20 г; хлеб – 20 г; чай с сухофруктами – 100 мл	Борщ – 200 мл; вырезка – 100 г; сметана 20% – 30 г; кабачки фаршированные с мясом и рисом – 200 г; хлеб – 50 г; сок яблочный 200 мл	Сливки ванильные – 100 г, фрукты – 180 г	Овощное рагу – 150 г, карп тушеный – 150 г, хлеб – 20 г, чай зеленый – 150 г
Суббота	Творог нежирный со сметаной – 250 г, орехи (бразильский, кешью) – 50 г	Солянка «домашняя» – 200 мл; картофель отварной с зеленью – 200 г; курица ушеная – 150 г; хлеб – 55 г; сок – 200 г; крыжовник – 100 г	Печенье – 100 г, фрукты – 150 г	Овсяная каша (на молоке) с клубникой – 200 г, масло сливочное – 20 г, сыр – 20 г, хлеб пшеничный – 30 г, чай с лимоном – 150 мл
Воскресенье	Гречневая каша на молоке – 200 г, 1 вареное яйцо, сыр – 40 г, масло сливочное – 30 г, хлеб – 40 г, отвар шиповника – 200 мл	Грибной суп – 250 мл, баклажаны тушеные (200 г) с мясом – 150 г, салат из свежих овощей – 100 г, хлеб – 20 г, морс – 200 мл	Пломбир – 130 г, фрукты – 180 г	Фасоль стручковая – 200 г, котлеты «домашние» – 120 г, хлеб – 50 г, сок морковный – 150 мл
Поздний ужин (на выбор)	Кефир нежирный – 200 мл <i>или</i> Паста ацидофильная 4% – 50 г <i>или</i> Ряженка 6% – 150 мл <i>или</i> Йогурт – 100 г			

По материалам статьи: Радченко О.Р., Фролова О.А., Сафиуллина З.Ф., Карпова М.В. Оптимизация питания мужчин на этапе подготовки к зачатию. Фундаментальные исследования. 2012; 1: 93–97.



Больше о подготовке к беременности вы узнаете здесь



IIDD

Материал принадлежит ООО "ММА"МедиаМедика", любое копирование и использование в коммерческих целях запрещено.