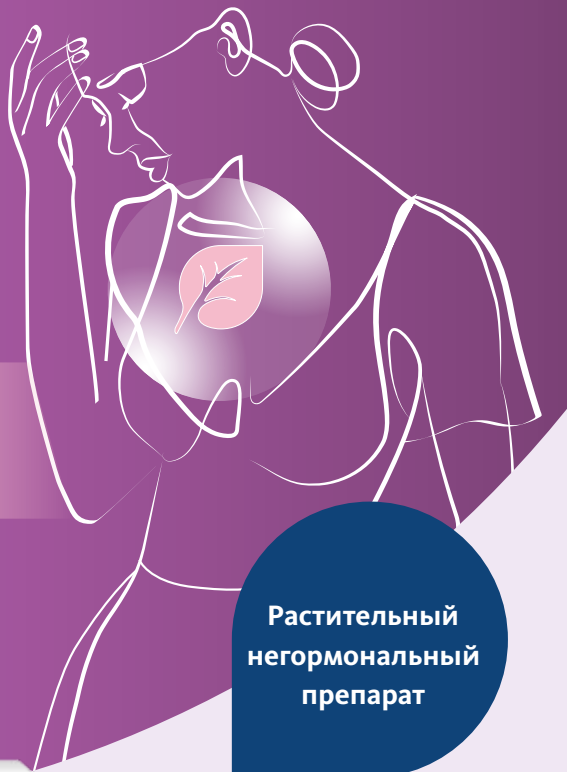




Bionorica®

ПРИ СИМПТОМАХ МЕНОПАУЗЫ

**ВАРИАНТ МЕНЮ
ОПТИМАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ДЛЯ ЖЕНЩИН 40+**



**Растительный
негормональный
препарат**



Климадинон®

- ❖ Снижает проявление симптомов менопаузального синдрома (приливы, потливости, раздражительности и др.)¹
- ❖ Способствует улучшению настроения и качества сна^{1, 2}
- ❖ Не содержит гормонов³

klimadinon.com

www.mastoptiaforum.ru

www.bionorica.ru

ПРИРОДА. НАУКА. ЗДОРОВЬЕ.

Климадинон® рекомендован КР Минздрав. Не противопоказан пациенткам получающим или получавшим терапию по поводу РМЖ или других гормонозависимых опухолей*. *необходима предварительная консультация с врачом.
1. Рафаэлян И.В., Балан В.Е. и соавт. Оценка эффективности и безопасности длительного применения экстракта *Cimicifuga racemosa* в терапии больных с климактерическим синдромом. Российский вестник акушера-гинеколога. 2013. №6. С. 86-90. 2. Цзян К., Цзинь Ю., Хуан Л. и др. Черный кохош улучшает сон у женщин с нарушениями сна в постменопаузе. Климактерий. 2015, №18 (4). С. 559-567. 3. Инструкция по медицинскому применению лекарственного препарата Климадинон : таблетки, покрытые оболочкой, – от 14.10.2021; капли для приема внутрь – от 23.09.2020.

Реклама. Рекламодатель ООО «Бιονорика» (ИНН 7729590470).

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ**



ВАРИАНТ МЕНЮ ОПТИМАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН 40+

Меню разработано диетологом
Юлией Борисовной Москвичевой
к.м.н., врач диетолог Отделения гинекологической
эндокринологии ФГБУ Национального
медицинского исследовательского центр
акушерства, гинекологии и перинатологии имени
академика В. И. Кулакова. МЗРФ.

День 1

- **Завтрак**
Творог 5% жирности (150 г) с медом
Кофе или чай
- **Второй завтрак**
Груша
- **Обед**
Суп с вермишелью на бульоне
из индейки (250 мл)
Грудка индейки отварная
без кожи (100 г)
Салат из пекинской капусты
и болгарского перца с раст. маслом
и лимонным соком (120 г)
Компот из яблок б/сахара (200 мл)
- **Полдник**
Кефир 1% (200 мл)
Овсяное печенье (2 шт)
- **Ужин**
Треска с кабачками и морковью
запеченная в фольге (100 г)
Кус-кус (100 г)
Чай с мятой

День 2

- **Завтрак**
Яйца вареные (2 шт.)
Хлеб с отрубями со сливочным
маслом (2 ломтика)
Кофе или чай
- **Второй завтрак**
Мюсли (40 г)
Био йогурт 4% жирности (100 г)
- **Обед**
Грибной крем-суп (250 мл)
Кролик тушеный с морковью (100 г)
Гречка отварная (120 г)
Морс из черной смородины
(200 мл)
- **Полдник**
Банан (100 г)
- **Ужин**
Салат «Греческий» с фетой (150 г)
Хлеб зерновой (1 ломтик)
Зеленый чай
Пастила (2 шт)

День 3

- **Завтрак**
Красная рыба слабосоленая (80 г)
Авокадо
Зерновой хлеб (2 ломтика)
Чай или кофе
- **Второй завтрак**
Запеченное яблоко с брусникой и медом (100 г)
- **Обед**
Борщ вегетарианский со сметаной 10% жирности (250 мл)
Котлета куриная паровая (85 г)
Фасоль стручковая отварная (100 г)
Компот из кураги б\сахара (200 мл)
- **Полдник**
Печенье затяжное «Мария» (2 шт)
Чай с чабрецом
- **Ужин**
Творожная запеканка (120 г)
с соусом из свежих ягод
Кефир 1 % жирности (200 мл)

День 5

- **Завтрак**
Ролл из лаваша с сулугуни и салатными листьями (120 г)
Чай или кофе
- **Второй завтрак**
Яблоко
- **Обед**
Щи вегетарианские со сметаной 10% жирности (250 мл)
Баранина тушеная с баклажанами (100 г)
Булгур (100 г)
Чай каркаде
- **Полдник**
Кисель ягодный (200 мл)
- **Ужин**
Салат из фунчезы с овощами и креветками (150 г)
Чай зеленый

День 4

- **Завтрак**
Каша пшеничная с тыквой на молоке (200 г) со сливочным маслом
Чай или кофе
- **Второй завтрак**
Пита
Сыр адыгейский (50 г)
Листья салата (30 г)
- **Обед**
Суп-пюре овощной (250 мл)
Котлеты рыбные паровые (120 г)
Рис бурый отварной (100 г)
Морс брусничный (200 мл)
- **Полдник**
Хурма
- **Ужин**
Печень куриная тушеная (100 г)
Цветная капуста отварная (120 г)
Чай с мятой

День 6

- **Завтрак**
Блинчики с джемом
Чай или кофе
- **Второй завтрак**
Салат фруктовый (мандарин, киви, банан) с заправкой из био йогурта (120 г)
- **Обед**
Картофель отварной (100 г)
Сельдь слабосоленая (85 г)
Хлеб ржаной (1 ломтик)
Салат из запеченной свеклы с растительным маслом (100 г)
Сок томатный (200 мл)
- **Полдник**
Ряженка 2,5% (200 мл)
Баранка (1 шт)
- **Ужин**
Тушеные кальмары в томатном соусе (100 г)
Птица отварной (100 г)
Огурец
Зеленый чай

День 7**• Завтрак**

Омлет из 2-х яиц с грибами
Тост из зернового хлеба с брынзой (50 г)
Чай или кофе

• Второй завтрак

Какао на молоке 2,5% (200 мл)
Шарлотка с яблоками (90 г)

• Обед

Суп пюре из кабачков (250 мл)
Отварная куриная грудка без кожи (85 г)
Салат из дайкона со сметаной 10% жирности (100 г)
Компот из вишни (200 мл)

• Полдник

Апельсин

• Ужин

Спагетти с соусом песто и тертым сыром (150 г)
Салат из помидоров с растительным маслом (100 г)
Чай с чабрецом

**СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ И ДОЗЫ*****Таблетки**

1 таб. х 2 раза в день,
утром и вечером

**Капли**

по 30 кап. х 2 раза в день,
утром и вечером



* Инструкция по медицинскому применению лекарственного препарата Климадинон таблетки, покрытые оболочкой; Инструкция по медицинскому применению лекарственного препарата Климадинон капли для приема внутрь.

П N014246/02 от 03.04.2007; П N014246/01 от 30.07.2007
Реклама. Рекламодатель ООО «Бионорика» (ИНН 7729590470).

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ