

Лилия Левицкая

ВКУСНО И ПРОСТО
СТОЛ №1



Быстрые рецепты
без заморочек

00:15 - 00:30

Рецепты диет

Лилия Левицкая

**Диета Стол N1. Просто и
вкусно. Быстрые рецепты.**

«Автор»

2026

Левицкая Л.

Диета Стол N1. Просто и вкусно. Быстрые рецепты. /
Л. Левицкая — «Автор», 2026 — (Рецепты диет)

Стол 1: вкусно и просто. Питание для восстановления желудка. Назначили диету Стол 1 и не знаете, что теперь можно готовить? Эта книга поможет сделать лечебное питание простым, понятным и комфортным на каждый день. Диета Стол 1 — это система щадящего питания, направленная на восстановление слизистой желудка и снижение нагрузки на пищеварение. Она помогает уменьшить раздражение, облегчить самочувствие и сделать питание более спокойным и комфортным. Что внутри:— более 70 простых рецептов: завтраки, супы, вторые блюда, ужины, перекусы, десерты и напитки— блюда из доступных продуктов без сложной готовки— меню на неделю— список покупок и многое другое. Без сложных схем. Без редких ингредиентов. Без тяжёлой еды. Стол 1 — это не только лечебная диета. Это питание, которое помогает желудку восстанавливаться мягко и спокойно. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста!

© Левицкая Л., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Что важно в питании	7
Основные правила диеты	8
Показания к диете Стол №1	9
Кому не подходит или требует осторожности	10
Противопоказания	11
Как перейти на Стол №1	12
Важно понимать	13
Что важно помнить	20
Как пользоваться этим списком	21
Важно	22
Рецепты для диеты Стол №1 (на одну персону)Завтраки	23
1. Овсяная каша с бананом и тёплым молоком	23
2. Паровой омлет с кабачком	24
3. Рисовая каша с запечённой грушей	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Лилия Левицкая

Диета Стол №1. Просто и вкусно. Быстрые рецепты.

Глава

Стол №1: вкусно и просто

Щадящее питание без сложных блюд

Вступление

Диета Стол №1 — это лечебная система питания, разработанная врачом и диетологом Мануилом Певзнером для людей с заболеваниями желудка и двенадцатиперстной кишки.

Она входит в систему лечебных «столов», которые использовались в медицине для поддержки организма при различных заболеваниях.

Главная задача этой диеты — уменьшить раздражение слизистой оболочки желудка, снизить нагрузку на пищеварительную систему и создать условия, при которых организм сможет восстанавливаться спокойнее и легче.

Стол №1 назначают:

при гастрите с повышенной кислотностью
при язве желудка и двенадцатиперстной кишки
после обострений заболеваний ЖКТ
в период восстановления после операций
при частой изжоге, болях и раздражении слизистой желудка

Когда желудок воспалён или повреждён, даже обычная пища может вызывать дискомфорт. Слишком горячая еда, жареные блюда, грубая клетчатка, специи, кислые продукты — всё это усиливает раздражение и мешает восстановлению.

Поэтому питание при Столе №1 строится максимально бережно.

Здесь нет тяжёлой еды, агрессивных продуктов и перегрузки пищеварения. Основа рациона — мягкие, тёплые и легко усваиваемые блюда:

каши
супы-пюре
суфле
запеканки
блюда на пару
тушёные и варёные продукты

При этом лечебное питание не должно превращаться в постоянный стресс.

Даже щадящая диета может быть вкусной, разнообразной и комфортной в обычной жизни.

Именно поэтому эта книга создана как практический сборник простых рецептов, которые помогают соблюдать диету без ощущения постоянных ограничений.

Стол №5 предназначен для поддержки печени, желчного пузыря и желчевыводящих путей.

Суть этой диеты проста:

снизить нагрузку на органы пищеварения и создать условия, при которых организм может восстанавливаться.

Со временем подходы к питанию изменились, но сама логика диеты №5 осталась актуальной. Сегодня её по-прежнему назначают врачи и используют как основу щадящего питания при заболеваниях ЖКТ.

Что важно в питании

Диета №1 основана на трёх главных принципах щажения пищеварительной системы.

Механическое щажение

Пища должна быть мягкой и легко перевариваемой.

Желудку намного проще справиться с:

- протёртыми блюдами
- супами-пюре
- хорошо разваренными кашами
- мягкими запеканками
- измельчённым мясом и рыбой

Поэтому при Столе №1 часто ограничиваются продукты с грубой структурой:

- жёсткое мясо
- сырые грубые овощи
- свежая выпечка
- продукты с большим количеством клетчатки

Особенно это важно в период обострения, когда слизистая желудка чувствительна даже к обычной пище.

Химическое щажение

Некоторые продукты способны раздражать слизистую желудка и усиливать выработку желудочного сока.

Поэтому при диете исключаются:

- острые блюда
- кислые продукты
- копчёности
- жареная пища
- маринады
- большое количество специй
- крепкий кофе
- газированные напитки

Также ограничиваются продукты, которые тяжело перевариваются и создают дополнительную нагрузку на ЖКТ.

Питание должно быть спокойным и нейтральным для желудка.

Термическое щажение

Температура еды тоже имеет значение.

Слишком горячая пища может усиливать раздражение слизистой, а слишком холодная — вызывать спазмы и дискомфорт.

Поэтому блюда при Столе №1 подаются тёплыми.

Это простое правило действительно помогает уменьшить неприятные ощущения и сделать пищеварение более комфортным.

Основные правила диеты

При Столе №1 важно не только что вы едите, но и как именно организовано питание.

Рекомендуется:

есть 5–6 раз в день небольшими порциями

избегать переедания

не делать слишком больших перерывов между едой

тщательно пережёвывать пищу

есть спокойно, без спешки

пить достаточно воды в течение дня

Лучшие способы приготовления:

варка

приготовление на пару

тушение

запекание без грубой корочки

Жареная пища при этой диете исключается полностью.

Также важно соблюдать режим.

Когда питание становится регулярным, желудку легче работать без перегрузки.

Показания к диете Стол №1

Диету обычно назначают:

при язвенной болезни желудка
при язве двенадцатиперстной кишки
при гастрите с повышенной кислотностью
в период восстановления после обострения
после операций на желудке
при хроническом раздражении слизистой ЖКТ

Главная цель — уменьшить воспаление, снизить раздражение слизистой и облегчить пищеварение.

Кому не подходит или требует осторожности

Несмотря на мягкость питания, диета подходит не всем в одинаковом виде.

Требуется осторожность:

при пониженной кислотности желудка
при некоторых заболеваниях кишечника
при индивидуальной непереносимости продуктов
при тяжёлых нарушениях пищеварения

Также важно учитывать, что существуют разные варианты диеты:

Стол №1

Стол №1а

Стол №1б

Они отличаются степенью строгости и назначаются в зависимости от состояния человека.

При выраженных симптомах питание желательно согласовывать с врачом.

Противопоказания

Абсолютных противопоказаний у стола №5 немного, но есть ситуации, когда требуется другой подход:

- **острые хирургические состояния**
- **тяжёлые обострения заболеваний ЖКТ**
- **состояния, требующие более строгих лечебных диет**

Также диета не подходит как универсальный способ похудения без медицинских показаний.

Если есть сомнения — решение должен принимать врач.

Как перейти на Стол №1

Резко менять питание бывает сложно, поэтому лучше делать это постепенно.

Можно начать с простых шагов:

- убрать жареную пищу
- отказаться от острых соусов и специй
- исключить газированные напитки
- сократить кофе и крепкий чай
- заменить грубую пищу на более мягкую

Дальше:

- наладить режим питания
- уменьшить большие порции
- перейти на тёплую домашнюю еду

Организму обычно требуется время, чтобы адаптироваться к новому режиму.

Важно понимать

Стол №1 — это не диета для похудения и не краткосрочное ограничение.

Это лечебное питание, задача которого — помочь слизистой желудка восстановиться.

В первые дни еда может казаться слишком простой или непривычной. Но постепенно пищеварение становится спокойнее, а дискомфорт после еды уменьшается.

Часто люди замечают:
уменьшение изжоги
снижение боли и тяжести
более спокойное пищеварение
уменьшение раздражения желудка

Это означает, что питание подобрано правильно.

Важно

Даже разрешённые продукты могут вызывать дискомфорт, если:
есть слишком быстро
переесть
делать большие перерывы между приёмами пищи
употреблять слишком горячую или холодную еду

Поэтому важно не только что вы едите, но и как именно организовано питание.

Главная задача этой диеты — не ограничить человека, а создать условия, при которых желудок сможет восстанавливаться спокойно и без постоянного раздражения.

Разрешённые и запрещённые продукты

Один из самых частых вопросов при диете Стол №1 —

что можно есть, а что нельзя.

На первый взгляд кажется, что ограничений очень много.

Но на практике питание остаётся достаточно разнообразным, если понимать главные принципы этой диеты.

Основная задача питания —

не раздражать слизистую желудка и не перегружать пищеварительную систему.

Поэтому лучше всего подходят:

мягкие продукты
тёплые блюда
простая домашняя еда
блюда без жарки и агрессивных специй

Ниже — удобный список продуктов, который поможет легче ориентироваться в рационе.

Напитки

Можно:

некрепкий чёрный чай
чай с молоком
ромашковый чай
отвар шиповника
компоты
кисель
тёплая вода
сладкие ягодные напитки без кислоты
молоко (если хорошо переносится)

Все напитки должны быть тёплыми, а не горячими или холодными.

Нельзя:

кофе
крепкий чай
алкоголь
газированные напитки
энергетики
кислые соки
квас
лимонады
холодные напитки
какао при обострении

Хлеб и выпечка

Можно:

вчерашний белый хлеб
подсушенный хлеб
сухари
галеты
несдобное печенье
сухой бисквит

Свежая выпечка при этой диете переносится значительно хуже.

Нельзя:

свежий хлеб
слоёное тесто
сдоба
жареные пирожки
пончики
выпечка с кремом
грубый ржаной хлеб

Супы

Можно:

овощные супы
супы-пюре
молочные супы
слизистые супы
супы с хорошо разваренными крупами
лёгкие супы на овощном бульоне

Лучше, если супы будут мягкими и без большого количества специй.

Нельзя:

жирные мясные бульоны
грибные супы
кислые супы
окрошка
щи из кислой капусты
острые супы
солянка
супы с жаркой

Крупы и каши

Можно:

овсянка
рис
гречка
манка
хорошо разваренное пшено
вермишель
мелкие макароны

Лучше всего подходят:

вязкие каши
разваренные каши
каши на молоке или воде

Нельзя:

грубые каши
плохо проваренные крупы
бобовые
жёсткие цельнозерновые продукты
мюсли
каши быстрого приготовления с добавками

Мясо и птица

Можно:

курица
индейка
кролик
нежирная говядина

Лучшие варианты приготовления:

на пару
отварное
запечённое без корочки
суфле
тефтели
котлеты на пару

Мясо желательно хорошо измельчать, особенно в период восстановления.

Нельзя:

жирное мясо
свинина
баранина
утка
гусь
копчёности
колбасы
консервы
жареное мясо
шашлык

Рыба

Можно:

минтай
треска
хек
судак
нежирная белая рыба

Подходят:

паровые блюда
суфле
котлеты
запечённая рыба без корочки

Нельзя:

жирная рыба
солёная рыба
копчёная рыба
консервы
икра
жареная рыба

Молочные продукты

Можно:

молоко
нежирный творог
йогурт без добавок

кефир
некислый творог
молочные запеканки
молочные соусы
немного сливочного масла

Молочные продукты должны быть не слишком жирными и не кислыми.

Нельзя:

острые сыры
жирные сливки
кислые молочные продукты
солёные сыры
продукты с большим количеством добавок

Яйца

Можно:

яйца всмятку
паровой омлет
белковый омлет

Обычно рекомендуется не больше 1 желтка в день.

Нельзя:

жареные яйца
яичница
омлеты с зажаркой
яйца с острыми добавками

Овощи

Можно:

картофель
кабачки
тыква
морковь
цветная капуста
брокколи
свёкла
немного зелёного горошка

Лучше всего:

варёные
тушёные
запечённые
в виде пюре

Сырые овощи в период обострения обычно ограничиваются.

Нельзя:

белокочанная капуста

редька
редис
щавель
шпинат
лук
чеснок
грибы
маринованные овощи
острые овощные закуски

Фрукты и ягоды

Можно:

сладкие яблоки
груши
бананы
сладкие ягоды
фруктовое пюре
запечённые фрукты

Лучше выбирать мягкие и некислые варианты.

Нельзя:

кислые ягоды
цитрусовые в большом количестве
кислые яблоки
жёсткие сырые фрукты
сухофрукты в большом количестве
виноград при обострении

Десерты

Можно:

кисель
желе
пастила
зефир
молочные пудинги
творожные десерты
суфле
запечённые фрукты
немного мёда

Главное — избегать слишком жирных и тяжёлых десертов.

Нельзя:

шоколад
мороженое
кремовые торты
жирные пирожные
халва
карамель

десерты с орехами
слишком холодные сладости

Жиры и соусы

Можно:

сливочное масло (немного)
растительное масло
лёгкие молочные соусы

Добавлять жиры лучше в небольшом количестве.

Нельзя:

майонез
кетчуп
горчица
острые соусы
уксус
маринады
кулинарные жиры
большое количество специй

Что важно помнить

Даже разрешённые продукты могут вызывать дискомфорт, если:

есть слишком большими порциями

есть слишком редко

употреблять слишком горячую пищу

переесть вечером

есть слишком быстро

Поэтому при Столе №1 важно не только соблюдать список продуктов, но и придерживаться спокойного режима питания.

Главный принцип этой диеты —

максимально бережное отношение к желудку и слизистой пищеварительной системы.

Как пользоваться этим списком

Не нужно заучивать всё сразу.

Достаточно запомнить основу:

никаких жареных блюд

минимум жира

никаких острых и агрессивных продуктов

простая домашняя еда

Со временем вы начнёте ориентироваться автоматически.

Важно

Даже разрешённые продукты могут вызывать дискомфорт, если:

есть слишком много

есть слишком редко

нарушен режим питания

Поэтому важно не только **что вы едите**, но и **как вы это делаете**.

Рецепты для диеты Стол №1 (на одну персону) Завтраки

1. Овсяная каша с бананом и тёплым молоком

Ингредиенты:

Овсяные хлопья — 60 г

Молоко 1,5% — 200 мл

Вода — 100 мл

Банан — 1/2 шт.

Сливочное масло — 5 г

Приготовление:

Смешайте молоко и воду, доведите до кипения.

Добавьте овсяные хлопья и варите 5–7 минут до мягкости.

Банан разомните вилкой до пюре.

Добавьте банан в кашу и перемешайте.

Положите немного сливочного масла перед подачей.

Время приготовления: 10 минут

2. Паровой омлет с кабачком

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт.

Молоко — 80 мл

Кабачок — 80 г

Соль — по вкусу

Приготовление:

Кабачок очистите и натрите на мелкой тёрке.

Потушите его 3–4 минуты до мягкости.

Взбейте яйца с молоком и солью.

Добавьте кабачок в яичную смесь.

Перелейте массу в форму и готовьте на пару 10–12 минут.

Время приготовления: 20 минут

3. Рисовая каша с запечённой грушей

Ин

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.