**Заболевание: Избыточный вес**

Каши, рекомендуемые для лечения: 14, 15, 16, 30, 32, 36, 52, 54, 56, 71, 72, 73, 74, 77, 78, 83, 86.

Кисель - любой, вафли - любые.

Дополнительно к диете №7, при лечении ожирения, ежедневно необходимо употреблять 30-60 г сырого редиса, плюс немного гомасио - на месяц и более.

**Таблица «Калькулятор диеты №7»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продолжи-тельность курса** | **Наименование продукта** | **Кол-во порций** | **Мужчины** | **Женщины** | **Дети** |
| **1 приём** | Каша | 1 | 40-50 г(4-5 ст. л.) | 30-40 г(3-4 ст. л.) | 20-30 г(2-3 ст. л.) |
| Вафли | 1 | 1-2 шт. | 1 шт. | 1 шт. |
| Кисель | 1 | 20-30 г(2-3 ст. л.) | 20 г(2 ст. л.) | 10-20 г(1-2 ст. л.) |
| **1 день** | Каша | 3 | 120-150 г(1 уп.) | 90-120 г(1 уп.) | 60-90 г(1 уп) |
| Вафли | 1 | 1-2 шт. | 1 шт. | 1 шт. |
| Кисель | 1 | 20-30 г(2-3 ст. л.) | 20 г(2 ст. л.) | 10-20 г(1-2 ст. л.) |
| **10 дней** | Каша | 30 | 1200-1500 г(5-7 уп.) | 900-1200 г(4-5 уп.) | 600-900 г(3-4 уп.) |
| Вафли | 10 | 10-20 шт.(2-4 уп.) | 10 шт.(2 уп.) | 10 шт.(2 уп.) |
| Кисель | 10 | 200-300 г(1 уп.) | 200 г(1 уп.) | 100-200 г(1 уп.) |
| **24 дня** | Каша | 72 | 2880-3600 г(12-15 уп.) | 2160-2880 г(9-12 уп.) | 1440-2160 г(6-9 уп.) |
| Вафли | 24 | 24-48 шт.(4-8 уп.) | 24 шт.(4 уп.) | 24 шт.(4 уп.) |
| Кисель | 24 | 480-720 г(2-3 уп.) | 480 г(2 уп.) | 240-480 г(1-2 уп.) |
| **50 дней** | Каша | 150 | 6000-7500 г(25-32 уп.) | 4500-6000 г(19-25 уп.) | 3000-4500 г(13-19 уп.) |
| Вафли | 50 | 50-100 шт.(9-17 уп.) | 50 шт.(9 уп.) | 50 шт.(9 уп.) |
| Кисель | 50 | 1000-1500 г(4-5 уп.) | 1000 г(4 уп.) | 500-1000 г(2-4 уп.) |

Примечание:

1 ст. л. каши или киселя (с горкой) = 10 г

1 упаковка каши = 240 г

1 упаковка вафель = 6 шт = 230 г

1 упаковка киселя = 300 г

Руководствуясь данной таблицей, вы можете без труда определить количество упаковок каши, вафель и киселя, необходимых для прохождения подходящего вам курса лечения (выделено красным).

Для расчета стоимости выбранного курса лечения необходимо умножить количество упаковок продукта на соответствующую цену.