

Рождественский пост:

календарь питания

28

ноября

6

января

Рождественский пост — последний многодневный пост в году. Его целью является духовное очищение человека и подготовка к празднику Рождества Христова (7 января).

Разрешено во все дни поста:



фрукты,
овощи



хлеб, крупы,
макароны



грибы

Разрешено с ограничениями*:



постное
масло



рыба,
морепродукты

* См. календарь

В пост не разрешается*:



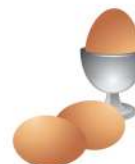
мясо



птица



молочные
продукты



яйца

* Календарь составлен по строгому монастырскому уставу. Миряне обычно постятся менее строго (например, без сухоядения). Монастырский устав же дает представление о степени строгости того или иного дня поста в церковной традиции. Индивидуальные правила поста лучше всего обговаривать со своим духовником.

Условные обозначения:

28

пост



разрешена
горячая пища
без масла

30

день воскресный



разрешена
горячая пища
с постным маслом

4

день праздничный



разрешена
рыба



строгий пост,
сухоядение

Ноябрь – декабрь – январь

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
ноябрь				декабрь		
26	27	27	28	29	30	1
			 		 	 
2	3	4	5	6	7	8
	 	 	 		 	 
9	10	11	12	13	14	15
	 		 		 	 
16	17	18	19	20	21	22
	 		 		 	 
23	24	25	26	27	28	29
					 	 
				январь		
30	31	1	2	3	4	5
						
6	7	8	9	10	11	12

Рождественский
сочельник
Строгий пост

РОЖДЕСТВО
ХРИСТОВО
Поста нет