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

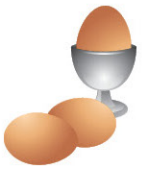
* См. календарь

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.

Ноябрь – декабрь – январь

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
ноябрь						
23	24	25	26	27	28	29

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
ноябрь	декабрь					
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
декабрь				январь		
28	29	30	31	1	2	3
январь						
4	5	6	7	8	9	10
		Рождественский сочельник Строгий пост	РОЖДЕСТВО ХРИСТОВО Поста нет			

Условные обозначения:

разрешена горячая пища без масла

разрешена горячая пища с постным маслом

разрешена рыба

строгий пост, сухоядение

FOMA.RU