

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*:



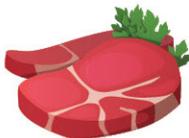
постное
масло



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