

# 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



Рождст-  
венский  
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