



ПИТАНИЕ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ

РАЗРЕШЕНО

Хлебо-мучные изделия: ржаной хлеб; зерновой хлеб с отрубями; несдобное печенье; хрустящие хлебцы без соли;

Супы: любые вегетарианские, овощные, молочные, крупяные, фруктовые;

Блюда из мяса и птицы: нежирное мясо, птица (без потрохов) в вареном или запеченном виде;

Рыбные блюда: вареные или запеченные нежирные сорта рыбы;

Овощные блюда и гарниры: блюда из капусты всех видов, свеклы, моркови, кабачков, тыквы, баклажанов, картофеля; свежие огурцы, томаты, салат;

Молочные продукты: молоко, кисломолочные продукты низкой жирности; творог до 5 % жирности; нежирный малосоленый сыр; сметана в блюда;

Блюда и гарниры из круп: гречневая каша, овсяная каша, пшенная каша, ячневая каша; рассыпчатые запеканки, крупеники;

Блюда из яиц: яйца всмятку (2-3 в неделю); белковые омлеты;

Жиры: растительные масла для приготовления пищи и в готовые блюда, сливочное масло для приготовления блюд;

Закуски: винегреты и салаты с растительным маслом; салаты из морепродуктов;

Соусы, пряности: молочные соусы, на овощном отваре, томатные, заправленные сметаной, фруктово-ягодные подливки;

Напитки: отвар шиповника; чай некрепкий с лимоном и молоком; кофейные напитки; слабый натуральный кофе; овощные соки; фруктовые соки.

ПИТАНИЕ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ

ЗАПРЕЩЕНО

изделия из сдобного и слоеного теста;
мясные, рыбные, грибные бульоны и супы из бобовых;
жирные сорта мяса, утка, гусь, печень, почки, мозги, кобласы, копчености, консервы;
жирные сорта рыбы, соленая и копченая рыба, консервы, икра;
солёный и жирный сыр, жирные сливки, сметана, творог; желтки яиц;
редис, редька, щавель, шпинат, грибы;
жирные, острые, соленые закуски, мясные консервы;
рыбные, грибные соусы, перец, горчица;
шоколад, кремовые изделия, мороженое;
крепкий чай, кофе, какао;
мясные и кулинарные жиры, алкоголь.

