



Принципы питания при повышенном холестерине

ОГРАНИЧИТЬ

-  Сдобный хлеб
-  Супы на мясном бульоне
-  Цельное молоко, сливки, жирные кисло-молочные продукты и сыры
-  Яичница на животных жирах
-  Кальмары, креветки
-  Рыба жареная на животных жирах, твердых маргаринах или на неизвестных жирах
-  Жирное мясо, утка, гусь, жирные колбасы, паштеты
-  Сливочное масло, жир мяса, сало, твердые маргарины
-  Картофель и другие овощи, жареные на животных или неизвестных жирах
-  Кокосовые, соленые орехи
-  Выпечка, сладости, кремы, мороженое, пирожное на животных жирах
-  Майонез, сметанные соленые приправы
-  Кофе или шоколадные напитки со сливками

РАЗРЕШЕНО

-  Хлеб цельнозерновой, из муки грубого помола, каши, макаронные изделия
-  Овощные супы
-  Молочные продукты и сыры сниженной жирности без сахара
-  Яичный белок
-  Морской гребешок, устрицы
-  Все виды рыбы, особенно морской
-  Курица, индейка без кожи, телятина, кролик
-  Растительные жидкие масла: подсолнечное, оливковое, соевое
-  Любые свежие, мороженые, паровые, отварные, бобовые
-  Миндаль, грецкие
-  Не подслащенные соки, морсы, фруктовое мороженое
-  Перец, горчица, специи
-  Чай, кофе, вода, безалкогольные напитки