



# Принципы питания при сердечно-сосудистых заболеваниях

## ОГРАНИЧИТЬ

-  Бульоны из мяса, птицы, рыбы, грибов, супы с бобовыми
-  Свежий хлеб, блины, оладьи, сдоба
-  Жирное мясо, гуси, утки, субпродукты, колбасные изделия, копчености, сало и солонина, консервы из мяса
-  Жирная рыба, соленая, копченая рыба, икра, рыбные консервы
-  Соленый и жирный сыр, сметана, сливки
-  Жареная яичница, яйца вкрутую
-  Бобовые (горох, фасоль, бобы)
-  Маринованные, соленые овощи.
-  Редис, лук, чеснок, грибы, редька, зеленый горошек, капуста
-  Фрукты с грубой клетчаткой (инжир, виноград), шоколад, пирожные
-  Кулинарные жиры и маргарины, сало
-  Кофе, крепкий чай, алкоголь

## РАЗРЕШЕНО

-  Диетический бессолевой хлеб, тосты, сухарики, ржаной и пшеничный хлеб из муки грубого помола
-  Овощные супы с крупами, молочные супы
-  Нежирная говядина, телятина, кролик, курица, индейка. Отварное или запеченное без жира
-  Нежирная рыба и морепродукты — отварные или приготовленные на пару
-  Молоко, нежирный творог, йогурт, кефир
-  Яйца всмятку, омлеты. Не больше 1 яйца в день
-  Крупы, макаронные изделия; каши, запеканки, гарниры из гречневой, овсяной, пшеничной крупы и рисы,
-  Некрепкий чай, фруктовые, ягодные и овощные соки, морсы, квас
-  Овощи в отварном и запеченном виде.
-  Свежие спелые фрукты и ягоды, мед, варенье, сухофрукты
-  Растительные масла