

Диета для пациентов с артериальной гипертонией на фоне гиперхолестеринемии

| | Разрешаются следующие блюда | Запрещаются следующие блюда |
|-----------------|---|---|
| Основные | <ul style="list-style-type: none"> • Борщ, щи, свекольник, вегетарианские супы с картофелем и крупами, фруктовые супы, молочные супы. • Различные виды нежирных сортов мяса птицы, рыбы, куском или рубленые. После обязательного отваривания разрешается запекать. • Гречневая, овсяная крупы, пшено в виде рассыпчатых каш или запеканок. • Хлеб пшеничный из муки 1-2 сорта, ржаной, сухое галетное несоленое печенье. • Яйца 2-3 штуки в неделю в виде омлетов, сваренных вкрутую. • Нежирный сыр, творог нежирный и блюда из него, сметана в блюда. • Ис, манная крупа, макаронные изделия - ограничено | <ul style="list-style-type: none"> • Жирные сорта мяса и рыбы, утка, гусь • Изделия из сдобного и слоеного теста • Мясные, рыбные и грибные бульоны |
| Гарниры | <ul style="list-style-type: none"> • Различные овощи: морковь, капуста всех видов, тыква, кабачки, баклажаны, зеленый горошек. • Картофель в виде пюре или мелко шинкованные • Винегреты и салаты с добавлением морской капусты и других продуктов моря, заправленные растительным маслом. • Отварная заливная рыба и мяса, сельдь вымоченная. • Нежирная вареная колбаса, нежирная ветчина • Нежирный малосоленый сыр • Продукты моря: морская капуста, мидии | <ul style="list-style-type: none"> • Бобовые, грибы • Копчености, все виды консервов, соленый и жирный сыр • Шпинат, щавель, редька, редис • Животные и кулинарные жиры • Перец, горчица |
| Десерты | <ul style="list-style-type: none"> • Салаты из сладких фруктов • Спелые фрукты и ягоды в сыром виде, сухофрукты • Полусладкие желе и муссы, варенье, сахар, мед - ограничено | <ul style="list-style-type: none"> • Шоколад • Мороженное • Изделия с кремом |
| Напитки | <ul style="list-style-type: none"> • Чай с лимоном, молоком. • Компоты, соки овощные, фруктовые и ягодные, отвар шиповника и пшеничных отрубей • Кофе не крепкий натуральный • Молоко и кисломолочные продукты пониженной жирности | <ul style="list-style-type: none"> • Алкогольные напитки • Кофе |

