

## Рекомендации по выбору продуктов питания:

Продукты	Рекомендуются <sup>1</sup>	Ограниченный прием <sup>2</sup>	Не рекомендуются <sup>3</sup>
Жиры	Ограничить прием всех жиров.	Подсолнечное, кукурузное, соевое, оливковое, хлопковое масло, мягкие маргарины с высоким содержанием полиненасыщенных жирных кислот до 2-2,5 ст.л.	Сливочное масло, животный жир, свиное сало, пальмовое и кокосовое масло, твердые маргарины.
Мясо, яйца	Курица без видимого жира и кожи, индейка, телятина, кролик, дичь. Яичный белок.	Постная говядина, телячья или куриная колбаса без видимого жира. Яйца: 1-2 в неделю.	Мясо с видимым жиром, колбасы, сосиски, паштеты, утка, гусь, кожа домашней птицы, субпродукты, яичный желток.
Рыба	Все виды рыбы, особенно морская, не менее 2-3 раз в неделю. Жирная рыба: треска, камбала, сельдь, сардины, тунец, лосось. Морской гребешок, устрицы.	Рыба, приготовленная на рекомендуемом масле, морские ракообразные (крабы, омары) и моллюски (мидии).	Икра рыб. Рыба, жареная на нерекондуемом масле или жире. Креветки, кальмары.
Молочные продукты	Обезжиренное или 0,5% жирности молоко, творог, кефир, йогурт, сыры 20% жирности.	Частично обезжиренное молоко (1%), сыры средней жирности.	Цельное молоко, сгущенное молоко, сливки, сметана, жирные творог, сыры > 30% жирности, плавленые сыры, мороженое.
Фрукты, овощи	Все свежие и замороженные овощи, кукуруза, бобовые, вареный или печеный картофель. Свежие или сушеные фрукты, несладкие консервированные фрукты. Грецкие орехи, миндаль.	Картофель, приготовленный на рекомендуемом масле. Фрукты в сиропе, засахаренные фрукты. Арахис, фисташки, фундук.	Картофель, приготовленный на животном жире, картофель фри. картофельные чипсы.
Злаки и выпечка	Хлеб из муки грубого помола, овсяная каша, неполированный рис, макаронные изделия (группа А). Овсяное печенье, нежирные пудинги, щербет.	Белый хлеб, сладкие каши, полированный рис, макаронные изделия из белой муки. Несладкое печенье, песочные и бисквитные пирожные, приготовленные на рекомендуемом масле.	Сдобные булки, пирожные, бисквиты, кондитерские изделия, приготовленные на нерекондуемых жирах.
Супы	Овощные супы.	Супы в пакетах, на нежирных мясных бульонах.	Супы-пюре на жирных мясных бульонах.
Напитки	Чай, некрепкий кофе, минеральная вода, фруктовые соки без сахара, безалкогольные напитки.	Сладкие напитки, нежирные напитки из какао, алкогольные напитки.	Кофе со сливками, какао.
Сладости	Фруктовое мороженое, желе, сладости без сахара.	Мармелад, мед, сиропы, пастила, сахар, сорбитол, глюкоза, фруктоза, арахисовое масло.	Масляные кремы, шоколад, ириски, помадки.
Приправы	Травы, специи, горчица, перец, уксус, нежирные приправы.	Низкокалорийный майонез, соевый соус.	Обычный майонез или другие жирные приправы.

<sup>1</sup> Продукты содержат мало холестерина, жиров и много клетчатки, они должны использоваться регулярно в качестве основы рациона.

<sup>2</sup> Продукты содержат ненасыщенные жиры или небольшое количество насыщенных жиров и должны употребляться в небольших количествах не чаще 1-2 раз в неделю.

<sup>3</sup> Продукты содержат большое количество холестерина, насыщенных жиров и/или сахара. Их следует исключить из пищевого рациона.

### Советы по приготовлению пищи:

Перед приготовлением срежьте жир с мяса, а с птицы снимайте кожу. Охлаждайте мясной бульон и снимайте с него верхний слой жира. Мясо запекайте на решетке, чтобы жир стекал вниз, подавайте к мясу овощи. Избегайте жареной пищи, ешьте пищу вареную, приготовленную на пару или в микроволновой печи. При выпечке заменяйте целое яйцо яичным белком и двумя чайными ложками растительного масла. Вместо майонеза заправляйте овощные салаты лимонным соком и специями.