

ПАМЯТКА ПО ДИЕТИЧЕСКОМУ ПИТАНИЮ

Основные принципы диеты:

Пирамида Вашего здорового питания!



- ✓ Низкое содержание поваренной соли.
- ✓ Снижение калорийности за счет жиров и углеводов.
- ✓ Пищу готовят на пару, отваривают, запекают, разрешено легкое обжаривание или тушение.
- ✓ Питание дробное 4–6 раз в день.
- ✓ Последний прием пищи за 2–3 часа до сна.
- ✓ Суточная калорийность рациона не превышает 2500–2600 ккал.
- ✓ Питание должно быть разнообразным и сбалансированным.

МОЖНО

- ✓ Нежирные сорта говядины, телятина, индейка, курица (без кожи), мясо кролика
- ✓ Рыба и морепродукты: Треска, скумбрия, лососевые (кета, горбуша, семга), морская капуста
- ✓ Молоко (при переносимости), творог, кисломолочные напитки, несоленый нежирный сыр. Ограничить сметану, сливки (допустимо небольшое добавление в пищу)
- ✓ Яйца 2-3 штуки в неделю, белковые омлеты (без желтка) можно употреблять чаще
- ✓ Подсолнечное, оливковое, кукурузное, льняное масло
- ✓ Крупы: гречневая, овсяная, перловая, ячневая, пшеница. Макароны из твердых сортов пшеницы в ограниченном количестве
- ✓ Хлебобулочные изделия: ржаной, пшеничный хлеб, преимущественно из муки грубого помола, сухари, галеты, несдобное печенье
- ✓ Все свежие и замороженные овощи, горох, фасоль, оливки. Сушеные бобовые: горох, фасоль, чечевица. Картофель варенный (очищенный или "в мундире"). Свежие фрукты, несладкие консервированные фрукты, ягоды, орехи, каштан
- ✓ Некрепкий чай, минеральная вода, несладкие напитки, фруктовые и овощные соки без сахара, фруктовые чаи, шиповник
- ✓ Травы, специи, горчица, перец. Низкожировые приправы: лимон, йогурт (вместо майонеза)

НЕЛЬЗЯ

- ✓ Жирные сорта мяса (утка, гусь, свинина, грудинка и ребра барана, бекон с прослойками жира), колбасы, сосиски, любые копчености
- ✓ Соленая, копченая рыба, икра рыб
- ✓ Супы на крепких мясных, рыбных и грибных бульонах
- ✓ Сгущенное и концентрированное молоко, сливки. Жирные сыры. Сливочные сыры
- ✓ Масло и жир, получаемые во время жаренья мяса и мясных продуктов. Пальмовое масло. Гидрогенизированные масла и маргарины
- ✓ Белая мука, белый хлеб, сдоба, сладкие каши на завтрак. Пирожные, пудинги, бисквиты на насыщенных жирах. Приправы на сливках и сливочном масле. Закуски, приготовленные на "кипящем" масле (блины, оладьи, пончики и т. д.)
- ✓ Консервы, соленья, маринады
- ✓ Натуральный кофе, какао, энергетические напитки, сладкие газированные напитки, алкоголь
- ✓ Шоколад. Ириски. Помадки. Крем полученный взбиванием масла и сахара