

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 7 ДНЕЙ

Понедельник	1-й завтрак	Творог обезжиренный — 80 г, каша кукурузная — 150 г, настой шиповника
	2-й завтрак	Печеное яблоко, клюквенный морс
	Обед	Щи вегетарианские — 1/2 порции, мясо отварное — 100 г с тушеной свеклой — 100 г, компот из сухофруктов
	Полдник	Чернослив отварной — 100 г
	Ужин	Голубцы овощные — 150 г, крупеник из гречневой крупы с обезжиренным творогом без сахара — 200 г, морс клюквенный — 180 мл
	На ночь	Кефир 1% — 180 мл
Вторник	На день	Хлеб «Бородинский» или пшеничный — 100 г, хлеб отрубной — 100 г
	1-й завтрак	Омлет паровой из 2 яиц, котлеты рыбные паровые — 100 г, каша овсяная — 100 г, напиток из цикория — 150 мл
	2-й завтрак	Апельсин — 150 г, кефир 1% — 200 мл
	Обед	Суп из сборных овощей вегетарианский — 1/2 порции, курица отварная в молочном соусе — 100 г, тушеная морковь — 100–150 г, компот из сухофруктов
	Полдник	Сок морковный — 200 мл, яблоко печеное без сахара
	Ужин	Пудинг творожный со сметаной — 140 г, каша вязкая гречневая, клюквенный морс -150 мл
Среда	На ночь:	Кефир 1% — 180 мл
	На день:	Хлеб «Бородинский» или пшеничный — 100 г, хлеб отрубной — 100 г
	1-й завтрак:	Пудинг творожный, салат из яблок и свеклы — 150 г, чай с лимоном
	2-й завтрак:	Отвар шиповника — 100 мл, размоченная курага -50 г
	Обед:	Суп рыбный — 1/2 порции, котлета рыбная паровая, капуста, тушенная с растительным маслом — 100/5 г, компот из сухофруктов без сахара 150 мл
	Полдник:	Яблоко — 100 г, орехи грецкие (ядра) — 25 г
Четверг	Ужин:	Рагу овощное — 200 г, чай с молоком — 180/30
	На ночь:	Кефир 1% — 180 мл
	На день:	Хлеб «Бородинский» или пшеничный — 100 г, хлеб отрубной — 100 г
	1-й завтрак:	Каша геркулесовая вязкая — 170 г, тушеные овощи, отвар шиповника или чай
	2-й завтрак:	Яблоко средних размеров
	Обед:	Суп из сборных овощей — 1/2 порции, бефстроганов из отварного мяса, каша гречневая — 150 г, салат из моркови, некрепкий кофе с молоком — 200/100
	Полдник:	Чернослив отварной — 100 г.
	Ужин:	Сырники, чай, кисель из черной смородины — 180 г.
	На ночь:	Кефир 1% — 180мл.
	На день:	Хлеб «Бородинский» или пшеничный — 100 г, хлеб отрубной — 100 г.

Пятница	1-й завтрак:	Котлета рыбная паровая, картофель отварной — 1–2 шт. средних размеров, салат из морской капусты — 100 г, отвар шиповника — 180 мл
	2-й завтрак:	Апельсин средних размеров.
	Обед:	Борщ вегетарианский — 1/2 порции, кролик тушенный с овощами, салат из свежей капусты с лимонным соком, компот из сухофруктов.
	Ужин:	Каша рисовая молочная — 1/2 порции (250 г), морс клюквенный — 150 мл.
Суббота	На ночь:	Кефир 1% - 180 мл.
	На день:	Хлеб «Бородинский» или пшеничный — 100 г, хлеб отрубной — 100 г.
	1-й завтрак:	Тушеная цветная капуста, каша гречневая молочная вязкая — 150–200 г.
	2-й завтрак:	Творог нежирный — 100–150 г.
Воскресенье	Обед:	Суп из сборных овощей вегетарианский — 72 порции, хек (судак), припущенный с овощами, салат свекольный — 150 г, компот из сухофруктов — 180 г
	Ужин:	Курица отварная с зеленой стручковой фасолью, чай с лимоном без сахара.
	На ночь:	Кефир 1% — 180 мл.
	На день:	Хлеб «Бородинский» или пшеничный — 100 г, хлеб отрубной — 100 г
	1-й завтрак:	Пудинг творожный — 200 г, чай с лимоном
	2-й завтрак:	Печеное яблоко, клюквенный морс
	Обед:	Суп овсяный вегетарианский -1/2 порции, котлеты из капусты — 180 г, рыба отварная — 150 г, компот из сухофруктов — 180 мл
	Ужин:	Овощное рагу — 250 г, чай с лимоном — 200 мл
	На ночь:	Кефир 1% — 180 мл
	На день:	Хлеб «Бородинский» или пшеничный — 100 г, хлеб отрубной — 100 г

Уменьшить употребление продуктов, богатых холестерином, так как они повышают его уровень в крови, а, следовательно, увеличивают вероятность заболеть атеросклерозом и ишемической болезнью сердца. Такие жиры в большом количестве содержатся в продуктах животного происхождения: жирном мясе, субпродуктах, жирных молочных продуктах, жирных сортах сыра, яичном желтке, сливочном масле, «твердом» маргарине, продуктах моря (печень трески, креветки, кальмары, растительные тропические масла: кокосовое, пальмовое).

Увеличение потребления продуктов, богато насыщенных жирами, которые снижают уровень «плохого» холестерина, уменьшают склонность к тромбообразованию и поддерживают сердце в здоровом состоянии. Ненасыщенные жиры содержатся в растительных маслах: оливковом, рапсовом, соевом, подсолнечном, кукурузном; в рыбе (лососе, тунце, сельди, скумбрии, макрели, сардинах, палтусе и т. д.).

Увеличить потребление продуктов, связывающих «плохой» холестерин и выводящих его из организма: фруктов (груша, яблоко, апельсин, персик), ягод (малина, клубника, черника), овощей (цветная капуста, брокколи, зеленая фасоль) и бобовых (горох, чечевица, фасоль).

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ И ИСКЛЮЧАЕМЫЕ ПРОДУКТЫ

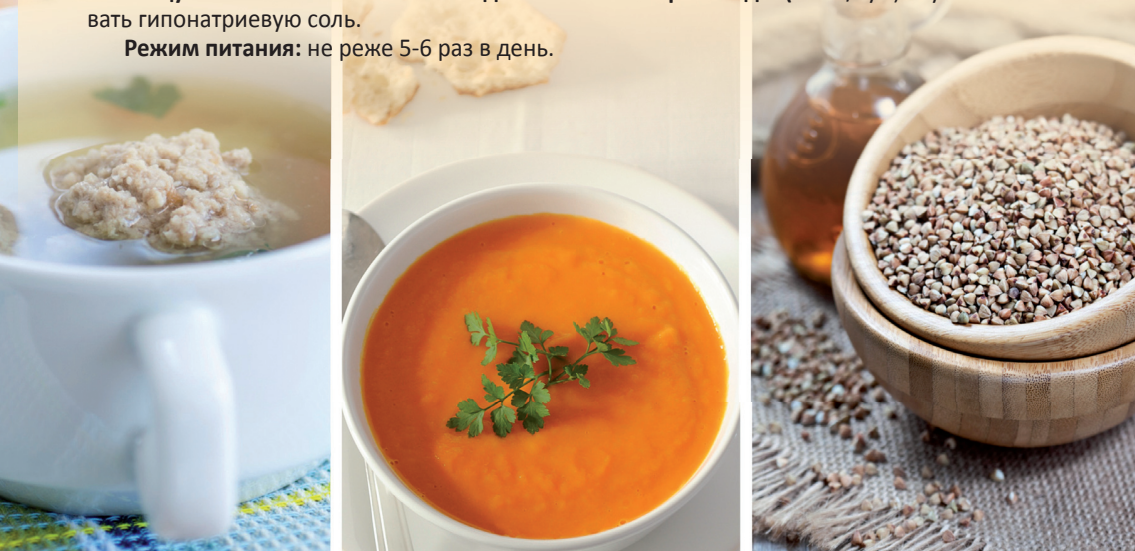
ПРОДУКТЫ	Рекомендуемые продукты	Продукты, которые необходимо исключить
Закуски	Салаты из свежих овощей, винегреты, икра овощная, салаты овощные с отварным мясом, рыбой, морепродуктами; заливное из мяса или рыбы, вымоченная сельдь — не чаще 1 раза в неделю, сыр несоленый.	Жирные, острые, пряные закуски, копчености.
Фрукты, сладкие блюда, сладости	Фрукты и ягоды спелые, сырые и вареные — не более 200 г, желе, муссы, компоты. Сухофрукты — ограничено, не более 50 г в день.	Шоколад, конфеты из жженого сахара и масла, помадка, инжир, финики, изюм, свежий виноград.
Соусы и пряности	Томатный, красный, белый с овощами, уксус, гвоздика, лавровый лист, мускатный орех, перец, карри, базилик, укроп, майоран, петрушка, чабрец, эстрагон.	Жирные и острые соусы на мясном, рыбном, грибном отварах, майонез, все пряности.
Орехи, семена	Ограничить семена подсолнечника, тыквы. Орехи — грецкие, миндаль, фундук, кедровые. Каштаны.	Кешью, фисташки, арахис, бразильский орех.
Напитки	Чай с лимоном, черный некрепкий кофе, можно с молоком, цикорий. Соки фруктовые, овощные, ягодные - разбавленные с водой на 1/2 — не чаще 1 раза в 2–3 дня. Минеральная вода «Ессентуки-4» курсами 1–2 недели с перерывом 2 мес., отвар шиповника.	Виноградный сок (ограничено), какао, алкоголь.
Жиры	Растительное масло (подсолнечное, рапсовое, оливковое, кукурузное льняное) в блюда (до 2–3 ст. ложек) — для приготовления пищи.	Мясные и кулинарные жиры. Баранье и свиное сало.
Алкоголь	При отсутствии противопоказаний допускается употребление ежедневно 20–30 г этанола для мужчин, что соответствует 60 мл крепких напитков или 200 г сухого вина или 330 г пива; для женщин ежедневная допустимая доза составляет 2/3 мужской.	

Приготовление пищи: варка, тушение, запекание, гриль; готовить, используя только растительное масло или без масла в посуде со специальным покрытием, не требующим добавления жира.

Ограничение жидкости: до 1,5 л в сутки, включая супы, кисели.

Пищу готовят малосоленной или досаливают во время еды (5–6 г/сут.). Лучше использовать гипонатриевую соль.

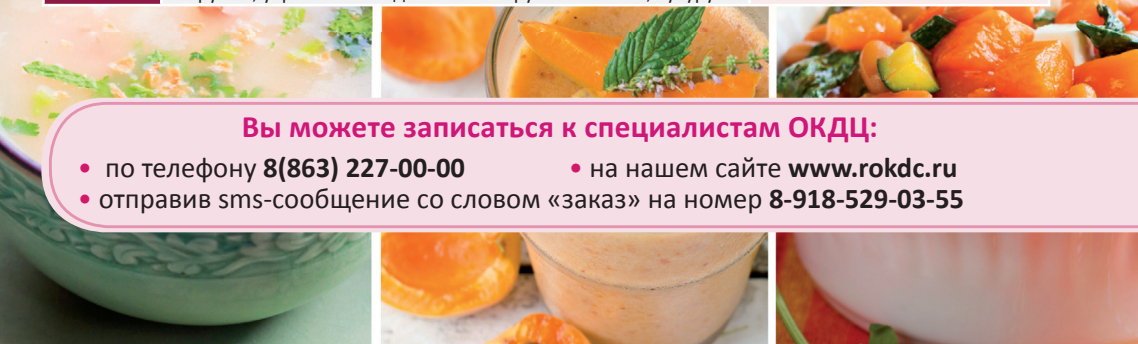
Режим питания: не реже 5–6 раз в день.



ГИПОЛИПИДЕМИЧЕСКАЯ ДИЕТА

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ И ИСКЛЮЧАЕМЫЕ ПРОДУКТЫ

ПРОДУКТЫ	Рекомендуемые продукты	Продукты, которые необходимо исключить
Хлеб и мучные изделия	Ржаной и пшеничный хлеб из муки грубого помола, белково-пшеничный, белково-отрубной хлеб, хлебцы — 200 г/день.	Изделия из муки высшего и 1-го сорта, свежий хлеб, сдобное и слоеное тесто, блины, оладьи, круассаны.
Супы	До 200–250 г порция. Из разных овощей с небольшим добавлением картофеля или разрешенной крупы, щи, борщ, окрошка, свекольник; 2–3 раза в неделю. Супы овощные, вегетарианские.	Наваристые мясные, рыбные, грибные бульоны.
Мясо и птица	Тощая говядина, кролик — не чаще 1–2 раз в неделю. Преимущественно отварные, запеченные крупными кусками без корочки. Порция до 150 г. Индейка, курица. Птица без кожи, лучше белое мясо, чем темное, 3–4 раза в неделю. Жир и кожу с птицы удалять до ее приготовления.	Жирные сорта мяса, мясо молодых животных и птиц. Печень, почки, язык, мозги. Колбасы, копчености, консервы.
Рыба	Нежирные сорта (судак, щука, хек, минтай, треска, навага, ледяная, пикша, килька, горбуша), отварная, запеченная после отваривания — 160–170 г 2–3 раза в неделю. Нерыбные морепродукты — морская капуста, мидии, морской гребешок, криль и изделия из них. Возможно 3 раза в неделю 50 г (один небольшой кусочек) жирной рыбы — скумбрия, сардина, сельдь.	Жирные сорта речной рыбы, соленая, копченая, рыбные консервы, икра.
Молочные продукты	Молоко 1–1,5 % -й жирности (при переносимости), кисломолочные продукты пониженной жирности (йогурт 0,1–1,5 %, 1 раз в неделю), кефир 1 %; сметана 10–15 % — в блюда; творог нежирный — натуральный и в виде запеканок, пудингов.	Жирный творог, сладкие сырки, сливки, сладкий йогурт, ряженку, топленое молоко, жирные и «желтые» сыры.
Яйца	1 шт. омлет белковый паровой, исключить желтки.	Жареные яйца, желтки.
Крупы	Каши — гречневая, ячменная, овсяная. Блюда из различных круп, приготовленные на воде или молоке (каши, пудинги). Ограничено — макаронные изделия. Порция — 150–200 г.	—
Овощи	В отварном, запеченном, сыром виде — картофель (не более 100–150 г в день), цветная капуста, кабачки или разрешенная морковь, свекла, тыква, томаты, салат, огурцы и др. Зеленый лук, петрушка, укроп — в блюда. Свежие стручки бобовых, кукуруза.	Соленые, маринованные овощи.



Вы можете записаться к специалистам ОКДЦ:

- по телефону **8(863) 227-00-00**
- на нашем сайте **www.rokdc.ru**
- отправив sms-сообщение со словом «заказ» на номер **8-918-529-03-55**