

Диета при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (ДИЕТЕ № 10)

Режим питания: Прием пищи 5 раз в день относительно равномерными порциями.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда:

Продукты	Рекомендуется	Исключить
Хлеб и мучные изделия	Хлеб пшеничный из муки 1-го и 2-ю сорта, вчерашней выпечки или слегка подсушенный; диетический бессолевой хлеб. Несдобные печенье и бисквит.	свежий хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста, блины, оладьи
Закуски	Салаты из свежих овощей (тертая морковь, томаты, огурцы), винегреты с растительным маслом, овощная икра, салаты фруктовые, с морепродуктами, рыба отварная заливная.	острые, жирные и соленые закуски, копчености, икру
Овощи и грибы	В отварном, запеченном, реже - сыром виде. Картофель, цветная капуста, морковь, свекла, кабачки, тыква, томаты, салат, огурцы. Белокочанная капуста и зеленый горошек - ограниченно. Зеленый лук, укроп, петрушка - в блюда.	соленые, маринованные, квашеные овощи; шпинат, щавель, редьку, редис, чеснок, репчатый лук, грибы;
Крупы	Блюда из различных круп, приготовленные на воде или молоке (каши, запеченные пудинги и др.). Отварные макаронные изделия.	бобовые;
Супы	250-400 г на прием. Vegetарианские с разными крупами, картофелем, овощами (лучше с измельченными), молочные, фруктовые. Холодный свекольник. Супы сдабривают сметаной, лимонной кислотой, зеленью.	из бобовых, мясные, рыбные, грибные бульоны;
Мясо и птица	Нежирные сорта говядины, телятины, мясной и обрезной свинины, кролика, курицы, индейки. После зачистки от сухожилий и фасций мясо отваривают, а потом запекают или обжаривают. Блюда из рубленого или кускового отварного мяса. Заливное из отварного мяса. Ограниченно - докторская и диетическая колбасы.	жирные сорта, гуся, утку, печень, почки, мозги, копчености, колбасные изделия, мясные консервы;
Рыба	Нежирные виды - вареная или с последующим обжариванием, куском и рубленая. Блюда из отварных продуктов моря.	жирные виды, соленую, копченую, икру, консервы;
Молочные продукты	Молоко - при переносимости, кисломолочные напитки, творог и блюда из него с крупами, морковью, фруктами. Ограничены сметана и сливки (только в блюда), сыр.	соленые и жирные сыры;
Яйца	До 1 яйца в день. Всмятку, паровые и запеченные омлеты, белковые омлеты, в блюда.	вкрутую, жареные;
Жиры	Несоленое сливочное и топленое масло. Растительные масла в натуральном виде.	мясные и кулинарные жиры

Плоды, сладкие блюда, сладости	Мягкие спелые фрукты и ягоды в свежем виде. Сухофрукты, компоты, кисели, муссы, самбуки, желе, молочные кисели и кремы, мед, варенье, нешоколадные конфеты.	плоды с грубой клетчаткой, шоколад, пирожные;
Соусы и пряности	На овощном отваре, сметанные, молочные, томатные, луковый из вываренного и поджаренного лука, фруктовые подливки. Лавровый лист, ванилин, корица, лимонная кислота.	на мясном, рыбном, грибном отваре, горчицу, перец, хрен
Напитки	Некрепкий чай, кофейные напитки с молоком, фруктовые и овощные соки, отвар шиповника, ограниченно - виноградный сок.	натуральный кофе, какао