

## Ожирение

### Продукты без ограничения

|  |  |
|--|--|
| Капуста (все виды)                     | Грибы  |
| Огурцы, помидоры                       | Чай, кофе без сахара и сливок  |
| Салат листовой, зелень, шпинат, щавель | Минеральная и питьевая вода  |
| Перец                                  | Нежирное мясо (белое куриное мясо, индейка, телятина, говядина)                      |
| Кабачки, баклажаны                     | Рыба   |
| Свекла                                 | Яйца   |
| Морковь                                | Цитрусовые, киви, ягоды  |
| Стручковая фасоль                      | ! Овощи можно употреблять в сыром, отварном, запеченном, парном виде                 |
| Редис, редька, репа                    | ! Использование жиров (масла, майонеза, сметаны) в приготовлении блюд не допускается |
| Зеленый горошек                        |  |

### Продукты, которые следует употреблять в умеренном количестве

|   |   |
|---|---|
| Молоко и кисломолочные продукты (нежирные)                                  | Макаронные изделия (только из твердых сортов пшеницы, не более 6 ст. л. в порции)                             |
| Сыры менее 30 % жирности  | Хлеб и хлебобулочные изделия (не сдобные) (предпочтительнее хлеб грубого помола, 1–2 кусочка в день)          |
| Творог менее 5 % жирности   | ! «Умеренное количество» означает половину от Вашей привычной порции  |
| Картофель (не более 6 ст. л. в порции)                                      | !!! Пища должна быть как можно более натуральной, «грубо приготовленной»: лучше недоварить, чем переварить!!! |
| Кукуруза  |   |
| Зрелые зерна бобовых (горох, фасоль, чечевица) (не более 6 ст. л. в порции) |   |
| Крупы (не более 6 ст. л. в порции)  |   |

### Продукты, которые необходимо исключить или максимально ограничить

|   |   |
|---|---|
| Масло сливочное                                   | Супы (на мясном бульоне)  |
| Масло растительное (1 ст. л./сут)                 | Сахар, мед, фрукты: бананы, виноград, персики   |
| Сало  | Сухофрукты  |
| Сметана, сливки                                   | Варенье, джемы  |
| Сыры более 30 % жирности                          | Конфеты, шоколад  |
| Творог более 5 % жирности                         | Пирожные, торты и др. кондитерские изделия  |
| Майонез   | Печенье, изделия из сдобного теста  |
| Жирное мясо (свинина, баранина, куриные ножки)    | Мороженое   |
| Копчености, колбасные изделия, сосиски, сардельки | Сладкие напитки («Кока-кола», «Фанта»)  |
| Кожа птицы  | Алкогольные напитки   |
| Консервы мясные, рыбные и растительные в масле    | ! Следует исключить такой способ приготовления пищи как жарение                             |
| Орехи, семечки                                    | ! Старайтесь использовать посуду, позволяющую готовить пищу без добавления жира (пароварка) |