

таблица составлена на основе рекомендаций Европейского Общества Атеросклероза

	Рекомендуемые продукты	Продукты, потребление которых стоит ограничить	Не рекомендованные продукты
Хлеб	Хлеб грубого помола, крупяные хлопья, каша, макароны, хрустящие хлебцы, маца, рис		Круасаны, бриоши
Продукты на каждый день	Снятое молоко, сыры с очень низкой жирностью (крестьянский сыр, кварк и т.п.), йогурт с очень низкой жирностью, яичный белок, заменители яиц	Сыры со сниженным содержанием жира (Брю, Камамбер, Эдем, Гота, Фета, Рикота), йогурт с низким содержанием жира, 2 целых яйца в неделю	Цельное молоко, концентрированное молоко, сливки, заменители молока, жирные сорта сыров и йогуртов
Супы	Супы-консоме, овощные супы		Густые супы, жирные супы (борщ)
Рыба	Белая рыба, жирная рыба (приготовленная в гриле), вареная, копченая. Не употреблять кожу рыбы (кожу сардин, снетков)	Рыба жареная в масле	Икра, рыба жареная на жире
Морепродукты	Устрицы, гребешки	Двустворчатые моллюски, омары, креветки	Креветки, в том числе пильчатые,

			кальмары
Мясо	Индейка, цыпленок, телятина, дичь, крольчатина, молодая баранина	Очень постная телятина, ветчина, бекон, баранина (1-2 раза в неделю). Телятина, сосиски из цыплят, печень (2 раза в месяц)	Утки, гуси, все сорта жирного мяса, обычные сосиски, салями, мясные пироги, шпик, кожа птицы
Жиры		Полиненасыщенное масло: подсолнечное, кукурузное, ореховое, соевое; моносенасыщенное: оливковое, рапсовое. Мягкий маргарин с низким содержанием жира, сделанный на основе этих масел	Масло, нутряное сало, лард, жир, пальмовое масло, тяжелые сорта маргарина
Фрукты и овощи	Все свежие и замороженные овощи, особенно бобовые: фасоль, высушенная фасоль, чечевица, горох, кукуруза, вареный картофель в мундире, все свежие и высушенные фрукты, консервированные несладкие фрукты	Жареный картофель, картофельные хлопья, приготовленные на подсолнечном масле	Жареный картофель, картофельные хлопья, овощи или рис, жареные на неизвестном масле или жире, печеные чипсы, соленья (консервированные овощи)
Десертные блюда	Сорбит, желе, пудинги на основе снятого молока, фруктовые		Мороженое, пудинги, клецки, соусы, приготовленные на основе

	салаты, меренга		сливок или масла
Бакалея		Пирожные, бисквиты, приготовленные на маргарине или масле, содержащем ненасыщенные жиры	Фабричные пирожные, бисквиты, пироги и пудинги
Кондитерски е изделия	Восточные сладости, нуга, леденцы	Марципан, халва	Шоколад, конфеты из сахара и масла, помадка, мякоть кокоса, конфеты из жженого сахара и масла
Орехи	Грецкие орехи, миндаль, каштаны	Бразильский орех, арахис, фисташки	Кешью, кокос, соленые орешки
Напитки	Чай, молотый и быстрораствори мый кофе, легкие напитки	Алкоголь, жидкий шоколад с низким содержанием жира	Жидкий шоколад, кофе по-ирландски, солодовые напитки с высоким содержанием жира, сваренный кофе
Приправы	Перец, горчица, специи	Салатные соусы с низким содержанием жира	Дополнительно не солить пищу, соусы для салатов, майонез для салатов