



Питание для сердца просто как раз, два, три...

1 Ограничиваем потребление продуктов животного происхождения, богатых ХС и насыщенными жирами: жирных сортов мяса, сала, сливочного масла, сметаны, яичного желтка, жирного сыра, колбасы, сосисок, всех субпродуктов, рыбной икры, креветок, кальмара. Два-три раза в неделю устраиваем «рыбные дни».

2 Животный жир заменяем растительным. 2-3 чайные ложки растительного масла (подсолнечного, кукурузного, хлопкового, льняного или соевого) обеспечит суточную потребность в полиненасыщенных жирах, которые обладают антиатерогенными свойствами.

3 Увеличиваем потребления продуктов растительного происхождения: НЕ МЕНЕЕ 400 г или 5 порций в день: (1 порция = 1 яблоко/ 1 банан/ 1 апельсин/ 1 груша/ 2 киви/ 2 сливы/ 1 столовая ложка сухофруктов/ 1 большой ломтик дыни или ананаса/ 1 стакан сока.

Питание для сердца просто как раз, два, три...



- 1.** Ограничиваем потребление продуктов животного происхождения, богатых ХС и насыщенными жирами: жирных сортов мяса, сала, сливочного масла, сметаны, яичного желтка, жирного сыра, колбасы, сосисок, всех субпродуктов, рыбной икры, креветок, кальмара. Два-три раза в неделю устраиваем «рыбные дни».
- 2.** Животный жир заменяем растительным. 2-3 чайные ложки растительного масла (подсолнечного, кукурузного, хлопкового, льняного или соевого) обеспечит суточную потребность в полиненасыщенных жирах, которые обладают антиатерогенными свойствами.
- 3.** Увеличиваем потребления продуктов растительного происхождения: не менее 400 г или 5 порций в день: (1 порция = 1 яблоко/1 банан/ 1 апельсин/1 груша/ 2 киви/2 сливы/1 столовая ложка сухофруктов/1 большой ломтик дыни или ананаса/1 стакан сока).



Питание для сердца просто как раз, два, три...

- 1. Ограничиваем потребление продуктов животного происхождения, богатых ХС и насыщенными жирами: жирных сортов мяса, сала, сливочного масла, сметаны, яичного желтка, жирного сыра, колбасы, сосисок, всех субпродуктов, рыбной икры, креветок, кальмара. Два-три раза в неделю устраиваем «рыбные дни».*
- 2. Животный жир заменяем растительным. 2-3 чайные ложки растительного масла (подсолнечного, кукурузного, хлопкового, льняного или соевого) обеспечит суточную потребность в полиненасыщенных жирах, которые обладают антиатерогенными свойствами.*
- 3. Увеличиваем потребления продуктов растительного происхождения: не менее 400 г или 5 порций в день: (1 порция = 1 яблоко/1 банан/ 1 апельсин/1 груша/ 2 киви/2 сливы/ 1 столовая ложка сухофруктов/1 большой ломтик дыни или ананаса/1 стакан сока.*