



**МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР**

Папа, мама и малыш
Нижний Новгород

ООО «Академия женского здоровья и репродукции человека»

Адрес: Н. Новгород, ул. М. Горького, 195
Сайт: www.hotim-rebenka.ru
Телефоны: (831) 435-19-99, 265-32-22
+7 (969) 764-63-39
E-mail: info@hotim-rebenka.ru

Питание при избыточном весе

	РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ	ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ УПОТРЕБЛЯТЬ УМЕРЕННО	ПИЩА, НЕЖЕЛАТЕЛЬНАЯ ДЛЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ
МУЧНОЕ/КРУПЫ	—	Хлеб и несдобные хлебобулочные изделия из муки грубого помола; крупы, кроме манной; макаронные изделия	Сдобная выпечка из слоеного теста; сухари; манная крупа
ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ГРИБЫ	Овощи: листья салата, капуста, огурцы, помидоры, перец, кабачки, баклажаны, редис, редька, зелень, свекла, морковь, грибы, шпинат, щавель; частично бобовые: молодая фасоль, чечевица, молодой горох	Фрукты и овощи, содержащие углеводы: бобовые, отварной картофель, морковь, свекла	Все овощи, приготовленные на животных жирах; соленые консервированные овощи; жареный картофель, приготовленный на растительном масле; фрукты: хурма, банан, виноград, дыня
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	Обезжиренное молоко; йогурты с низким содержанием сахара и жиров; творог обезжиренный	Нежирное молоко; йогурт с низким содержанием жира; сыры <30% жирности; творог <4% жирности; сыры <17% жирности	Цельное молоко; сыры >30% жирности; жирный йогурт; сливки; творог >4% жирности
МЯСО	Индейка и курица без кожи; крольчатина; телятина; мясо молодого ягненка	Нежирное мясо; печень, яйца (не более 2 раз в неделю)	Утка; гусь; колбасные изделия; сосиски; кожица домашней птицы
МОРЕПРОДУКТЫ	Белая и нежирная рыба без кожи; мидии; устрицы; гребешки; омары	Треска; судак; хек; креветки; кальмары	Икра; угорь; рыба, приготовленная на животном жире
ЖИРОСОДЕРЖАЩИЕ ПРОДУКТЫ	—	Ненасыщенные масла: оливковое, кукурузное, подсолнечное	Сливочное масло; сало
ПРИПРАВЫ/СОУСЫ	Перец; травы; горчица	Салатные приправы с низким содержанием жиров	Сливки; майонез; сметана; дополнительное подсаливание
ДЕСЕРТЫ	—	Желе, приготовленное на нежирном молоке; фруктовый салат без сахара/сиропа	Мороженое; сладкие соусы, приготовленные из сливок или сливочного масла; пудинг; конфеты; мед; варенье; джемы
ВЫПЕЧКА/СЛАДОСТИ	—	Бисквиты, приготовленные на ненасыщенных маргаринах и маслах; марципан; нуга; восточные сладости; халва	Пирожные; печенье; пироги; жирные бисквиты; шоколад; ирис; помадка; батончики с кокосовым орехом
ОРЕХИ	—	Грецкие орехи; фундук; арахис; миндаль; каштан; фисташки	Кокос; соленые орехи; семечки
НАПИТКИ	Чай; растворимый или отфильтрованный кофе без сахара; минеральная вода	Низкокалорийные шоколадные напитки; газированные напитки на сахарозаменителях	Шоколадные напитки; кофе; алкоголь; сладкие газированные напитки; соки