

REGIM ALIMENTAR ÎN DISLIPIDEMII

PRINCIPII GENERALE ÎN REGIMUL ALIMENTAR PENTRU DISLIPIDEMII

1. Serviți obligatoriu 5 mese pe zi și la ore regulate.
2. Nu mâncați nimic între mesele prescrise.
3. În timpul meselor evitați graba, înfulecatul, cititul, privitul la televizor.
4. Consumați de 2 ori pe săptămână carne de pește.
5. Nu depășiți 2 gălbenușuri pe săptămână, de preferat fierte tari.
6. Folosiți la gătit numai ulei de floarea soarelui, porumb, soia sau măsline.
7. Nu preparați sosuri cu unt sau smântână.
8. Reduceți consumul de sare la aproximativ 5 g pe zi.
9. Nu consumați alcool.
10. Faceți câte o plimbare după mesele principale.

ALIMENTE PERMISE

- carne de pasăre fără piele (pui, găină, curcan), vită (vacă, vițel), vânat (iepure, căprioară), pește alb (șalău, știucă, stavrid, cod, păstrăv, plătică);
- brânză de vaci slabă, caș, urdă;
- lapte dulce cu 1,8 grăsime și lapte bătut, iaurt slab;
- albuș de ou fiert 2-3 gălbenușuri pe săptămână;
- pâine graham, integrală, neagră, mămligă, fulgi de cereale;
- legume cu 5% glucide: fasole verde, praz, gulii, varză, conopidă, dovlecel, spanac, roșii, castraveți, salată verde, ardei, ridichi, vinete, andive, ciuperci, bame, sparanghel, urzici, ștevie, lobodă, unțisor, păpădie;
- legume cu 10% glucide: ceapă, morcov, țelină, sfeclă roșie;
- legume cu 20% glucide: cartofi, fasole uscată boabe, mazăre, linte soia bob;
- griș, orez, paste făinoase;
- fructe cu 5-10% glucide: mere crețesti, mere domnești, pere, portocale, kiwi, mandarine, gutui, căpșuni, vișine, cireșe de mai, fragi, zmeură, afine, coacăze, caise, piersici, pepene roșu/galben, grapefruit, lămâi;