



# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

Таблицы составила врач-диетолог

Татьяна Селиванова

# ХАРАКТЕРИСТИКА ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА, НЕ ЗАНЯТОГО ФИЗИЧЕСКИМ ТРУДОМ

Продукт	Рекомендуется	Ограничение
Хлеб и хлебобулочные изделия	Хлеб ржаной и пшеничный, печеные пироги и ватрушки, бисквиты сухие и с джемом, сухое печенье	—
Супы	На мясном, рыбном, овощном бульоне с различными крупами, овощами. Борщи, щи, крупяные супы, вегетарианские	Сильно экстрактивные и острые бульоны
Мясные и рыбные блюда	Разнообразные блюда из нежирных сортов мяса и рыбы в отварном, жареном и запеченном виде	Жареные блюда, жирные сорта мяса, утка, гусь, тугоплавкие животные жиры. Трудноперевариваемые и острые продукты
Яйца и яичные продукты	Блюда из яиц в любой кулинарной обработке	—
Овощи и зелень	Любые овощи в сыром, вареном, запеченном виде, любая зелень	Брюква, репа, редька, редис, лук, чеснок

# ХАРАКТЕРИСТИКА ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА, НЕ ЗАНЯТОГО ФИЗИЧЕСКИМ ТРУДОМ

Продукт	Рекомендуется	Ограничение
Молоко и молочные продукты	Натуральное и цельное молоко (при хорошей переносимости), сливки к чаю, сметана в блюда, творог некислый и свежий в протертом (с сахаром и сметаной) виде, в виде запеканки, сырников, вареников, сыр. Кисломолочные продукты (кефир, йогурт питьевой)	—
Фрукты, ягоды, сладости	Фрукты и ягоды любые в сыром виде и в блюдах; конфеты сливочные и фруктовые; разнообразные варенья, джемы, мед	—
Жиры	Масло сливочное и растительное, топленое. Добавляется в натуральном виде в готовые блюда и используется для обжаривания мясных и рыбных блюд	Маргарин и другие готовые продукты (гидрогенизированные жиры). Дезодорированные растительные масла

# ХАРАКТЕРИСТИКА ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА, НЕ ЗАНЯТОГО ФИЗИЧЕСКИМ ТРУДОМ

Продукт	Рекомендуется	Ограничение
Крупяные и макаронные изделия, блюда из зернобобовых продуктов	Различные рассыпчатые и молочные каши, макаронные изделия, крупяные пудинги. Блюда из бобовых	—
Закуски	Заливная рыба, язык, телятина, курица, запеченные в духовом шкафу, мясные и куриные рулеты в холодном виде, различные салаты из сырых и вареных овощей с мясом, рыбой, яйцами; неострые сорта сыра, вареная колбаса высших сортов, сельдь, икра, нежирная ветчина и др.	—
Напитки	Фруктовые, ягодные и овощные соки, отвар шиповника и пшеничных отрубей, чай, кофе, какао, компоты, кисели, морсы и др.	Крепкий кофе, алкогольные напитки

# ХАРАКТЕРИСТИКА ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ПРИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЕ ТЕЛА И ОЖИРЕНИИ

Продукт	Рекомендуется	Ограничение	Исключение
Овощи, фрукты	Все свежие и замороженные овощи и фрукты, фасоль и другие бобовые, кукуруза, отварной картофель, консервированные (без сахара) и сушеные фрукты и ягоды	Овощи на растительном масле, сухофрукты со значительным содержанием углеводов: курага, изюм, инжир	Жареное, соленое, приготовленное на животных жирах
Мясо	Говядина, телятина, индейка, курица, крольчатина, дичь, мясо молодого ягненка	Колбасы: докторская и другие вареные высшего сорта	Жирное мясо, жирные гусь и утка
Рыба	Отварная рыба речная, морская; запеченная рыба Жирные сорта рыбы (тунец, сельдь, форель) не чаще 1-2 раза в неделю	Рыба тушеная на растительном масле	Жирная рыба: угорь, белуга, а также рыба, приготовленная на животном жире
Морепродукты	Мидии, омары, морской гребешок	Устрицы, креветки, кальмары	—

# ХАРАКТЕРИСТИКА ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ПРИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЕ ТЕЛА И ОЖИРЕНИИ

Продукт	Рекомендуется	Ограничение	Исключение
Молочные продукты	Молоко обезжиренное, йогурт с очень низким содержанием сахара, нежирный творог, сыры с содержанием жиров до 20 %	Молоко (1,5–2,0 % жирности), сыры с содержанием жиров до 30%, сметана 10% жирности	Цельное молоко, жирные сливки, сгущенное молоко, сливки, сметана 15–20 % жирности, жирный йогурт
Яйца	Белковый омлет (без желтка)	Не более 1 яйца в день	—
Хлеб, крупы	Хлеб ржаной, хлеб с отрубями; крупы: овсяная, гречневая, перловая	Хлеб пшеничный; рисовая и другие каши	Сдоба; булочки из слоеного теста
Орехи	—	Кедровые орехи, грецкие орехи, арахис, фундук, миндаль, фисташки, каштан	—
Жиры	—	Масло оливковое, подсолнечное, кукурузное, хлопковое; масло сливочное в количестве, рекомендованном лечащим врачом	Свиное и нутряное сало, маргарин

# ХАРАКТЕРИСТИКА ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ПРИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЕ ТЕЛА И ОЖИРЕНИИ

Продукт	Рекомендуется	Ограничение	Исключение
Приправы	Перец, травы, горчица, специи	Салатные приправы с низким содержанием жиров	Майонез, сливки
Сладости	Заменители сахара	Мед, зефир, мармелад, пастила	Сахар, шоколад, конфеты, пирожные
Десерты	Фруктовый салат	Желе, приготовленное на нежирном молоке	Мороженое, соусы, приготовленные с использованием сливочного масла и сливок, пудинги

# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ СТАНДАРТНОГО ОФИСНОГО ОБЕДА

## Салаты

Различные комбинации овощей, фруктов, морепродуктов, животных и растительных белков, содержащих оптимальный аминокислотный состав (различные виды сыров – жирность не выше 30 %, яйца, рыба холодных морей, бобовые и т. п.)

Заправка – растительные масла (оливковое, льняное, нерафинированное подсолнечное и др.), нежирный йогурт, диетическая сметана

---

## Первое блюдо

Вегетарианские супы, а в жаркую погоду так называемые «холодные» первые блюда: фруктовые супы, свекольники, вегетарианские окрошки и пр. (250–300 мл)

---

## Второе блюдо

Различные изделия из нежирных сортов мяса, рыбы и нежирных сортов птицы (перепелка, индейка, курица): «куском», приготовленные на пару, или в виде рубленых изделий (котлеты, шницели, биточки), приготовленных на пару; отварные, запеченные, гриль, тушеные (90–100 г)

Для улучшения вкусовых качеств блюда могут использоваться различные виды овощных и сметанных соусов, пряные растения и т.п.

---

## Гарниры

Крупяные и овощные гарниры из различного набора круп и переносимых овощей, в том числе и комбинированные гарниры из круп и овощей с ароматическими и пряными растениями, макароны из твердых сортов пшеницы

---

## Напитки и десерты

Компоты из сухофруктов, фруктовые и ягодные соки и их комбинации, ягодные морсы и квасы, фруктовые и ягодные желе и муссы, в том числе с использованием продуктов пчеловодства, и т. п. (200–250 г)



# ПРОДУКТЫ-ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

## Витамин С

Шиповник сухой и свежий, сладкий красный и зеленый перец, черная смородина, петрушка, укроп, облепиха, капуста, щавель, шпинат, рябина, ягоды (земляника, клубника), цитрусовые (апельсины, лимоны), смородина белая, киви, зеленый горошек, зеленый лук, картофель, другие продукты растительного происхождения

## Витамин D3

Молоко, рыбий жир, печень рыб, черная икра, рыба жирная (сельдь, кета, скумбрия, нототения), печень, яйцо (яичные желтки), молочные жиры (сливочное масло)

## Магний

Отруби пшеничные, морская капуста, крупа овсяная, урюк, фасоль, чернослив, пшено, скумбрия, сельдь, кальмары (филе), паста «Океан», яйца, гречневая и перловая крупа, бобовые (фасоль, горох, соя), хлеб из крупы 2-го сорта, укроп, петрушка, салат, бананы, капуста, гречка, тыквенные и подсолнечные семечки, арахис, зеленый перец, сыр, рыба, орехи, курага, брокколи, мясо

## Цинк

Семечки тыквенные, отруби пшеничные, мясо, рыба, птица, раки, крабы, устрицы, орехи, бобовые, грибы, сыр, чеснок, лук-порей, яйца, субпродукты

## Витамин А

Печень трески, говяжья, свиная; сливочное масло, яйца, икра кетовых, овощи и фрукты красного, оранжевого, желтого цветов, помидоры, земляника, зеленый лук, облепиха, молочные продукты, рыба, рыбий жир

## Йод

Морепродукты, жир печени трески, фрукты, овощи; йодистые добавки в поваренной соли

# ПРОДУКТЫ-ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

## Калий

Урюк, фасоль, морская капуста, чернослив; изюм, горох, картофель; говядина, свинина мясная, треска, хек, скумбрия, кальмары (филе), крупа овсяная, зеленый горошек, томаты, свекла, редис, лук зеленый, черешня, смородина черная и красная, виноград, абрикосы, персики

---

## Витамины группы В

Печень, мясо, дрожжевой экстракт, молочные продукты, рыба; в растительной пище нет витамина В12

---

## Селен

Морепродукты, виноград, цветная и белокочанная капуста, чеснок, апельсины, пшеница, рис, ячмень, цельное зерно, печень, почки, сердце, чеснок

---

## Омега-3 жирные кислоты

Тунец, лосось, сельдь, рыбий жир, жир морских животных, льняное масло, грецкие орехи

---

# МЕНЮ, УЧИТЫВАЮЩЕЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ БИОРИТМЫ

## Примерное меню обеда для «сов»

### Овощной или фруктовый салат

Из различного набора индивидуально переносимых овощей или фруктов, заправленный соком цитрусовых, нежирной сметаной или нерафинированным растительным маслом

---

### Вегетарианские холодные супы

Свекольник, окрошка – 250 г

---

### Второе блюдо

Приготовленное с использованием овощей, круп и легкоусвояемого полноценного животного или растительного белка (молочного или яичного): морковно-яблочные котлеты, плов (грибной или фруктовый), рулет яичный с овощами, изделия из нежирного творога и сухофруктов

---

### Энергетический напиток

- **Чай**, приготовленные из растений, богатых витаминами, минералами, и растений-адаптогенов (малина, смородина, черника, брусника, лимонник, элеутерококк, левзея, женьшень)
- **Коктейли** из комбинаций овощных и фруктовых соков
- **Кислородные коктейли** с добавлением соков из фруктов и ягод и растений-адаптогенов

# МЕНЮ, УЧИТЫВАЮЩЕЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ БИОРИТМЫ

## Примерное меню обеда для «жаворонков»

### Салаты

Из разного набора овощей и фруктов, комбинированные салаты (из овощей и фруктов, овощей и морепродуктов, яиц и овощей и т. п.)

---

### Первые блюда

Овощные, фруктовые супы, холодные супы: свекольники, окрошки и т. п. (250–300 г)

---

### Вторые блюда

Различные изделия из нежирных сортов мяса, рыбы и нежирных сортов птицы (индейка, курица): «куском», приготовленные на пару, или в виде рубленых изделий (котлеты, шницели, биточки), приготовленных на пару; отварные, запеченные, гриль, тушеные (90–100 г)

Для улучшения вкусовых качеств блюда могут использоваться различные виды овощных и сметанных соусов, пряные растения и т. п.

---

### Гарниры

Крупяные и овощные гарниры из различного набора круп и переносимых овощей, в том числе и комбинированные гарниры из круп и овощей с ароматическими и пряными растениями.

---

### Напитки и десерты

Фруктовые и ягодные соки и их комбинации, ягодные морсы и квасы, фруктовые и ягодные желе, муссы и т. п. (200–250 г)

# ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Принципы	Рекомендовано
Основные продукты	Оливковое (льняное, рапсовое) масло, злаки, бобовые, жирная рыба, овощи и фрукты
Исключить	Рафинированные продукты, цельное молоко, искусственные продукты, содержащие трансжиры, консерванты, ароматизаторы
Прием пищи	5 раз в день: завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин
Завтрак	Каши из различных круп, сложные углеводы (макароны из твердых сортов пшеницы, хлеб из муки грубого помола, лаваша или булочки)
Ужин	Легкий, состоящий из белковой пищи и овощей
Белковая пища	Жирная рыба, нежирное мясо, яйца, молочные продукты

# ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

## Принципы

## Рекомендовано

Углеводы

1. Обязательно употреблять каши и блюда из бобовых
2. Ежедневно употреблять до 1 кг овощей (сырых или приготовленных): картофель, капусту, морковь, кабачки, баклажаны, перец, томаты, зелень и оливки
3. Фрукты есть только в перерывах между едой

Напитки

В день нужно выпивать 7-8 стаканов чистой воды (желательно перед едой)

Физические нагрузки

Регулярно заниматься различными видами спорта и совершать пешие прогулки