

Produkty zalecane ,umiarkowanie zalecane i przeciwwskazane w diecie u pacjenta z hipercholesterolemią

Grupa produktów	Produkty zalecane	Umiarkowane spożycie	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo z pełnego przemiału z dodatkiem ziaren i pestek, nierozgotowane płatki owsiane, żytnie, jęczmienne, orkiszowe, gryczane: makaron ugotowany al dente: ryż brązowy, czerwony, ryż dziki: kasza gryczana, pęczak, jęczmienna, orkiszowa	Kasza jaglana, kasza bulgur, płatki kukurydziane, biały ryż	Krakersy, słone paluszki, białe pieczywo, paszteciki
Mleko przetwory mleczne; jaja	Mleko, mleczne napoje ukwaszone, zsiadłe mleko o niskiej zawartości tłuszczu, twaróg chudy, białko jaja	Ser feta, mozzarella, brie, sery żółte o obniżonej zawartości tłuszczu, mleko półtłuste, dwa jaja tygodniowo	Mleko tłuste, śmietana, mleko skondensowane, sery żółte pełnotłuste, tłuste twarogi jogurty, śmietanka do kawy
Mięso i wędliny	Cielęcina, chuda wołowina, drób bez skóry, indyk, kurczak, królik, dziczyzna	Chuda wieprzowina, wędlina (polędwica, szynka bez tłuszczu)	Tłuste mięsa i wędliny, salami, gotowe mięso mielone, pasztet, wątroba, tłusta kielbasa, kaczka, gęś
tłuszcze	Oliwa z oliwek, olej rzepakowy	Olej sojowy, olej kukurydziany, olej z pestek winogron, margaryny o niskiej zawartości tłuszczu	Smalec, słonina, masło, tłuszcz utwardzony
warzywa	Wszystkie świeże i mrożone	ziemniaki	Warzywa konserwowe, ziemniaki smażone, frytki, placki ziemniaczne
owoce	Wszystkie owoce sezonowe z uwzględnieniem owoców ogrodowych (truskawki, jeżyny, porzeczki, maliny, borówka, aronia)	owoce suszone	Owoce kandyzowane owoce w syropie, orzechy solone, panierowane
Nasiona roślin strączkowych	Fasola, groch, soja, ciecierzycza, soczewica		
Przyprawy, sosy	Zioła, sok z cytryny, octy winne, chrzan,	Sosy vinegrette własnej roboty, sosy na bazie	Majonez, pikle w słodkim sosie, tłuste

	przyprawy korzenne, sos pomidorowy, koncentrat pomidorowy	chudego jogurtu	sosy
zupy	Wszystkie zupy warzywne, zupy owocowe		Zupy zaprawiane śmietaną
ryby	Ryby morskie i słodkowodne bez skóry, ryby gotowane, duszone, pieczone, ryby w galarecie	Ryby smażone na niewielkiej ilości oliwy z oliwek i oleju rzepakowym:małże,ho mary	Krewetki, kalmary, kawior
desery	Salatki owocowe, kisiele, galaretki:musy owocowe bez dodatku cukru, budyń na chudym mleku bez dodatku cukru	Dżem niskosłodzony	Torty, ciasta z kremem, pączki, lody, ciasto francuskie, cukierki, chałwa, chipsy, wiórki kokosowe
napoje	Woda, herbata, kawa zbożowa, kawa naturalna, herbaty owocowe, ziołowe, zielona herbata, soki warzywne	Soki owocowe, kakao, wino	Napoje słodzone, płynna czekolada, kawa ze śmietanką