

Rekomenduojami ir vengtini maisto produktai sergant širdies ir kraujagyslių ligomis

Produktų grupė	Vengtini produktai	Rekomenduojami produktai
Kruopos, grūdai, miltai	Balta duona, šviežios mielinės tešlos kepiniai, riebus kepiniai, makaronai su kiaušiniais, įvairių grūdų dribsniai.	Juoda duona (praturtinta skaldytais grūdais, saulėgrąžomis, selenomis), pilno grūdo makaronai, įvairios pilno grūdo košės.
Mėsa ir mėsos produktai	Antiena, aviena, riebi kiauliena, rūkyta riebi mėsa ir jos produktai, kepti riebus, paniruoti džiovintuose mėsos patiekalai, mėsos subproduktai.	Jautiena, triušiena, vištiena (be odelės), kalakutiena (be odelės), liesa kiauliena, patiekalai verdami, troškinami, kepami be papildomų riebalų.
Žuvis, jūros produktai	Riebi žuvis ir jos produktai, jūros produktai, kepti riebus, paniruoti džiovintuose žuvies patiekalai.	Jūrinės žuvis (menkė, jūros lydeka, lašiša, skumbė, silkė), gėlių vandens žuvis (lydeka, upėtakis, lynas), patiekalai verdami, troškinami, kepami be papildomų riebalų.
Kiaušiniai		Kaip atskiras patiekalas ne daugiau, kaip 2-3 vnt. per savaitę.
Pienas ir jo produktai	Riebus pienas ir pieno produktai, fermentiniai sūriai, lydyti sūriai, riebus jogurtas, grietinėlė.	Liesas pienas ir pieno produktai, liesa varškė, liesas jogurtas
Daržovės	Konservuotos, paruoštos naudojant daug riebalų (gruzdintos, keptos riebaluose).	Šviežios daržovės, troškintos daržovės, daugiau valgyti žalios spalvos daržovių, ankštinių daržovių, per parą rekomenduojama suvartoti 400–500 g daržovių.
Vaisiai	Konservuoti vaisiai, uogienės, džiovinti vaisiai.	Šviežūs vaisiai, įvairios uogos, per parą rekomenduojama suvartoti 300 g vaisių ar uogų.
Gėrimai	Alkoholis, saldinti gaivieji gėrimai	Vanduo, arbatos, kava (iki 2 puodelių per dieną), daržovių ar vaisių sultys
Maistiniai riebalai ir padažai	Margarinas, palmių ir kokosų aliejus, taukai, kiaulienos riebalai, majonezas, salotų padažai.	Garstyčios, aliejus (alyvuogių, saulėgrąžų, linų, sėmenų, rapsų) 2-3 valg. šaukštai per dieną.
Prieskoniai	Prieskonių mišiniai su druska, su konservantais, druska.	Prieskoninės žolelės.