

### ✓ Сырники с отрубями и бананом



Свежий банан размять ступкой, всыпать к нему маложирный творог (130 г.), порошок из отрубей (20 г.), яичный белок и перемешать тесто до однородности. Дать разбухнуть (около 20 мин.) и постепенно всыпать муку грубого помола (не более 30 г.). Тесто не должно быть излишне вязким, скорее более жидким. Разделить готовое тесто на равные порции, сформировать шарики, а затем примять их. Полученные лепешки обжарить с каждой стороны до коричневатого цвета. Чтобы сырники не были излишне жирными от масла, перед употреблением стоит ненадолго поместить их на бумажные салфетки.

### ✓ Минтай с тушеными овощами



Очистив минтай, залить его лимонным соком и оставить на 30 мин. Затем нарезать на порции, натереть специями для рыбы. 3 шт. моркови натереть, лук порезать кольцами, 2 помидора кубиком. Половину полученных овощей распределить в глубокой сковороде, поверх выложить рыбу, всыпать остальные продукты. Влить стакан воды, тушить до полной готовности.

## *Правильное питание при гипертонической болезни*



## Принципы питания

1. В рационе значительно ограничиваются:  
-поваренная соль, животные жиры и легко усваиваемые углеводы;
2. Продукты, входящие в рацион, должны содержать К, Mg и витамины группы С, В, говядина, яйца, нежирная рыба, нежирный творог и морепродукты, хлеб грубого помола, фрукты и овощи,
3. Вся пища готовится без соли, но по согласованию с врачом.  
Ежедневное употребление не более 3-5г
4. Для улучшения вкусовых качеств несоленой пищи необходимо использовать бессолевые приправы (травы).
5. Необходимо уменьшить калорийность дневного рациона.
6. По согласованию с врачом, применяются различные разгрузочные дни: творожный, кефирный и т.д.
7. Общее количество свободной жидкости (включая первые блюда)- до 1,5л

## ✓ Запрещаются:

- конфеты, шоколад, кондитерские изделия, сдоба, варенье, мороженое и др.,
- бараний и свиной жир, острые, пряные, копченые и соленые закуски;
- перец, горчица, алкогольные напитки;
- виноград, бананы, изюм и финики.



## Меню для пациентов страдающим гипертонической болезнью:



### ✓ Первый завтрак

- мясо отварное 50г;
- винегрет с растительным маслом-200;
- чай с молоком-200мл;

### ✓ Второй завтрак:

- салат из свежей капусты и яблок (с растительным маслом) 150г

### ✓ Обед:

- щи вегетарианские со сметаной 250г;
- бефстроганов из отварного мяса с картофелем отварным 100г;
- компот из сухофруктов 200мл;

### ✓ Полдник:

- отвар шиповника 200мл;
- свежие фрукты или ягоды 150г

### ✓ Ужин:

- рыба запеченная 85г;
- плов с фруктами 200г;
- чай с молоком 200мл;

### На весь день:

Хлеб ржаной, белый по –  
100г, сахар -30г, масло  
сливочное – 10г, масло  
растительное – 20г

### На ночь:

- кефир 200мл.