

— Средиземноморская диета

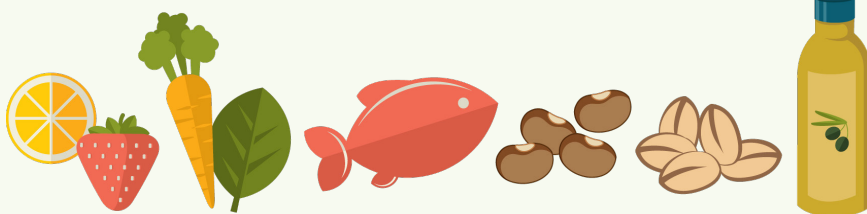


Что такое средиземноморская диета?

Средиземноморская диета — это режим питания, полезный для сердца.

Какие продукты входят в меню средиземноморской диеты?

Вы будете употреблять много фруктов, овощей, бобовых, морепродуктов, орехов и оливкового масла.



Каждый день



Фрукты и овощи

Съедайте 3 порции фруктов и 3 или более порций овощей.
(одна порция = от 1/2 до 1 чашки)



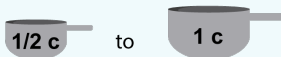
1/2 ч to 1 ч



1/2 ч to 1 ч



или более



Оливковое масло

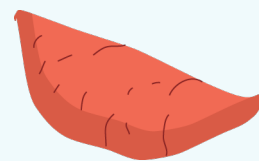
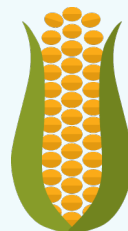


Употребляйте
1–4 столовые ложки

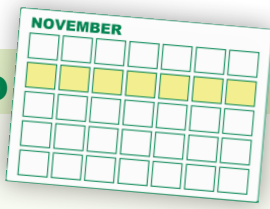


Крахмалистые овощи и продукты из цельного зерна

Съедайте 3–6 порций
(одна порция = 1/2 чашки овощей,
1 ломтик хлеба или 1 унцию злаковых
хлопьев)

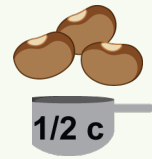
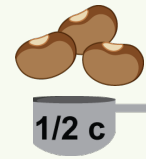
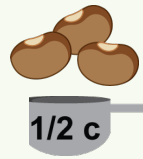


Каждую неделю



Бобовые

Съедайте 3 порции.
(одна порция = 1/2 чашки
в готовом виде)



Морепродукты

Съедайте 3 порции.
(Одна порция = 3–4 унции)



3–4 унц.



3–4 унц.



3–4 унц.

Орехи

Съедайте не менее
3 порций.
(одна порция = 1/4
чашки, или 1 унция)



1/4 чашки
(1 унц.)



1/4 чашки
(1 унц.)



1/4 чашки
(1 унц.)



Ореховая паста

Ешьте по
2 столовые ложки
3 раза в неделю.



Молочные продукты и яйца

Ограничение: 3 порции
(порция = 1 унция сыра,
1 чашка молока или йогурта)



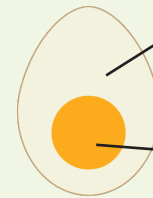
1 унц.



Обезжиренное
или 1 %



Обезжиренное
или 1 %



Нет ограничений
по яичным
белкам



Но не
увлекайтесь
желтками

Мясо



Выбирайте белое
мясо без кожи.



Ограничение: 1 порция (3 унц.)
постного красного мяса

По желанию: Вино



Женщинам — 1 стакан
в день



Мужчинам — 2 стакана
в день



Ограничение: Десерты (предпочтительно домашнего приготовления)

Ограничение: Менее 3 порций в неделю

