

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ПРИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ.

Лечебное питание (ЛП) является ключевым элементом профилактики и лечения артериальной гипертензии (АГ). Рекомендации Казахской Академии Питания по вопросам лечебного питания при гипертензии основаны на современных международных клинических исследованиях и адаптированы с учетом особенностей рациона и образа жизни населения Казахстана. Цель лечебного питания — снижение артериального давления, улучшение сосудистой функции и уменьшение риска сердечно-сосудистых осложнений.

КЛЮЧЕВЫЕ КОМПОНЕНТЫ ЛП ПРИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ

- Регулярные консультации с врачом и диетологом для составления индивидуального плана питания.
- Снижение потребления соли — менее 2300 мг/сут (от 3 г до 5 г поваренной соли или 1 чайная ложка соли без горки за весь день, для подсаливания готовых блюд, включая соль в готовых продуктах, хлебе, соусах и т.д.), при выраженной гипертензии — до 1500 мг.
- Поддержание нормального веса: ИМТ (около 20-25 кг/м²) и окружности талии <94 см у мужчин и <80 см у женщин. Снижение массы тела на 5–10% уменьшает риск осложнений.
- Ограничение алкоголя (мужчины ≤2 порции, женщины ≤1).
- Высокое содержание калия, кальция и магния из овощей, фруктов, молочных продуктов.
- Клетчатка: не менее 25–30 г/день.
- Сокращение насыщенных жиров, трансжиров и холестерина.
- Регулярная физическая активность (30–40 минут, 5 раз в неделю).
 - Подсаливание готовых блюд: **от 3 до 5 г/сут**
 - Запрещено:
 - Колбасы, консервы
 - Солёные сыры
 - Соленья, маринады
 - Разрешено:
 - Специи без натрия/соли
 - Лимонный сок
 - Зелень, чеснок

ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ ЛП ПРИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ

Достичь и поддерживать:

- Оптимальные уровни артериального давления
- Здоровый липидный профиль
- Идеальную массу тела
- Снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний
- Улучшение качества жизни

Параметр	Общая цель
Артериальное давление	<130/80 мм рт.ст.
Общий холестерин	<200 мг/дл
ЛПНП (LDL)	<100 мг/дл
Клетчатка	≥25–30 г/день
Натрий	<2300 мг/день (предпочтительно)

	<1500 мг)
Насыщенные жиры	<10% калорий
Алкоголь	≤2 порции/день (мужчины), ≤1 (женщины)

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ МАКРОНУТРИЕНТОВ

Углеводы — 45–55% калорий (цельные злаки, овощи, фрукты, бобовые)

Белки — 15–20% калорий (нежирные источники: рыба, птица, соя, бобовые)

Жиры — 25–35% калорий (предпочтительно ненасыщенные жиры: орехи, семена, масла)

МИКРОНУТРИЕНТЫ И НАТРИЙ

- Натрий: <2300 мг/сут, лучше <1500 мг (< 5 г, от 3 до 5 г поваренной соли)
- Калий: ≥3500 мг/сут
- Магний и кальций: адекватное поступление через продукты
- Добавки не требуются при полноценном рационе

НАПИТКИ

- Вода, травяные и зеленые чаи без сахара
- Ограничить кофе до 1–2 чашек в день
- Исключить газированные и сладкие напитки
- Алкоголь — умеренно, не ежедневно

ДИЕТА DASH

DASH — клинически доказанная система питания для снижения давления:

- 4–5 порций овощей и фруктов в день
- 2–3 порции молочных продуктов с низким содержанием жира
- Ограничение соли и сладостей. Запрещено: колбасы, консервы, солёные сыры, соленья, маринады. Разрешено: специи без натрия/соли, лимонный сок, зелень, чеснок.
- 2 порции рыбы в неделю
- 4–5 порций орехов и семян в неделю

КОНТРОЛЬ ВЕСА И ОБРАЗ ЖИЗНИ

- Постепенная потеря веса (0,5–1 кг/нед) при избыточном весе
- Аэробные упражнения, йога, ходьба
- Сон 7–8 часов в сутки
- Стресс-менеджмент и медитация

ОСОБЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- При диабете — учитывать гликемическую нагрузку пищи
- При заболеваниях почек — ограничивать натрий и белок
- У пожилых — следить за гидратацией и питанием
- При приеме препаратов — контролировать уровень калия

**ПРИМЕРЫ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ МОГУТ БЫТЬ ВКЛЮЧЕНЫ В
ЕЖЕДНЕВНЫЙ ПЛАН ПИТАНИЯ ПРИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ**

При артериальной гипертензии лечебное питание направлено на снижение артериального давления, уменьшение потребления натрия, увеличение поступления калия, магния и кальция, а также ограничение насыщенных жиров и сахара. Ниже приведены примеры продуктов, которые следует включать и избегать в ежедневном рационе.

Группа продуктов	Виды продуктов питания	✗НЕ следует употреблять	✓СЛЕДУЕТ употреблять
Злаки	Хлеб, выпечка, крупы	Белый хлеб, белые макароны, белый рис, рафинированная лапша, сладкая выпечка, печенье, сухие завтраки с сахаром, снеки (крекеры, чипсы), продукты с повышенным содержанием соли	Цельнозерновой хлеб, хлеб из ржаной муки грубого помола, макароны из твёрдых сортов пшеницы, гречневая паста. Крупы: овсяная, гречневая, киноа, перловая, ячневая, бурый рис, пшённая. Хлебцы без соли или с низким содержанием соли.
Клетчатка	Овощи и фрукты	Консервы с солью/сахаром (например, маринованные овощи в рассоле), фрукты в сиропе, сладкие соки/нектары, фруктовые пюре с сахаром	Овощи ежедневно (400–500 г/сут): капуста, брокколи, шпинат, салаты, огурцы, томаты, кабачок, баклажан, морковь, свёкла, сладкий перец, чеснок, зелёный лук. Батат можно. Кукуруза ограничено. Фрукты/ягоды 2 порции/день: яблоки, груши, цитрусовые, киви, ягоды, сливы, абрикосы. Банан ½–1 шт (лучше не переспелый).
Ферментированные овощи	Квашеные, маринованные	Кимчи, солёные огурцы/капуста в большом количестве (много натрия)	Можно только в небольшом количестве (например, 1–2 ст.л. в день), лучше выбирать низкосолёные или промывать водой.
Молочные продукты	Молоко, кисломолочные	Жирное молоко/сливки, солёные сыры, плавленые сыры, сладкие йогурты, продукты со “скрытой солью”	Молоко 1–2,5%. Кефир, айран, простокваша, йогурт натуральный без сахара. Творог 2–5%. Сыры: рикотта, моцарелла, фета/брынза — малосолёные и умеренно. Альтернатива: соевый/миндальный/овсяный напиток без сахара (важно: смотреть, чтобы натрий был низкий).
Белковая пища	Мясо, рыба, яйца, бобовые, орехи	Жирная говядина/баранина, утка/гусь, куриные бёдра с кожей, колбасы, сосиски, бекон, ветчина , копчёности, солёная рыба, жареные	Постное мясо: куриная грудка, индейка, кролик, постная телятина/говядина/конина. Рыба 2–3 раза в неделю: хек, треска, минтай, судак + жирная рыба 1–2 раза/нед (лосось, скумбрия, сардины) как

		блюда	источник омега-3. Яйца: 1 шт/день или 4–6 шт/нед. Бобовые: чечевица, нут, фасоль, горох, маш. Несолёные орехи 20–30 г/день. Семена: лен, чиа, тыквенные, кунжут.
Жиры	Животные и растительные	Маргарин, кулинарный жир, трансжиры, большое количество сливочного масла, жарка во фритюре	Растительные масла: оливковое, рапсовое, льняное, кунжутное, подсолнечное нерафинированное. Авокадо. Орехи/семена. Гхи ограничено.
Национальные блюда (с контролем соли и жира)	Казахстанские блюда	Бешбармак с большим количеством теста и соли, баурсаки, куырдак на жиру, самса с жирным мясом, солёные мясные продукты	Бешбармак из постной конины/говядины/телятины + меньше теста + больше овощей. Куырдак без жира (в тушении), картофель частично заменить на кабачок/баклажан. Самса с индейкой/курицей + запекание. Казы/шужук — редко и мало из-за соли.

Важно: при артериальной гипертензии рекомендуется ограничить соль до менее 5 г в сутки (примерно 1 чайная ложка) и избегать продуктов с высоким содержанием натрия. Рацион должен быть богат овощами, фруктами, цельными злаками, нежирными белковыми продуктами и полезными жирами.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Выбор правильного количества употребляемых продуктов важен при планировании рациона питания. При выборе порций полезно ознакомиться с общепринятыми рекомендуемыми размерами порций. Один из удобных методов-сравнить свою порцию с размерами вашей кисти.

В диетических рекомендациях под «чашкой» (cup)*обычно понимается стандартный объем в 240 миллилитров (мл)**.

То есть:

1 чашка овощей = примерно 240 мл

4 чашки овощей в день = около 960 мл овощей

Однако важно понимать, что **объем может зависеть от типа овощей**:



Листовые овощи (например, шпинат, салат) — считается, что 2 чашки сырого листового = 1 чашка овощей (то есть их нужно в 2 раза больше по объему).



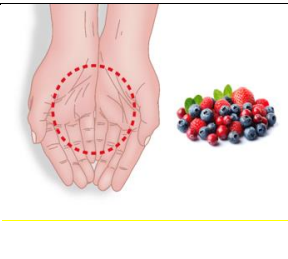
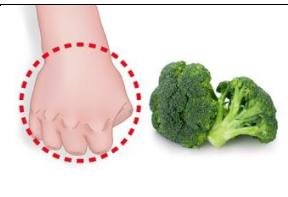

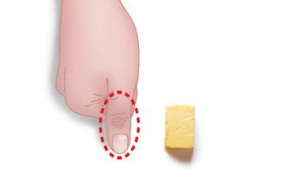
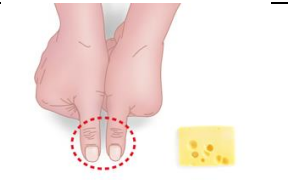

Овощи в приготовленном виде (тушёные, варёные)— 1 чашка = 1 чашка (240 мл).

Овощной сок — 1 чашка сока тоже считается за 1 чашку овощей.

Примерно в граммах:

Это около 90–130 г овощей на 1 чашку, в зависимости от плотности продукта.

Мясо - ладонь руки	<i>Порция мяса должна быть размером с ладонь руки (не включая пальцы). Стейк на фотографии весит примерно 100 граммов и имеет толщину карточной колоды</i>	
Жирная рыба - ладонь руки	<i>Порция рыбы жирных сортов должна быть размером с ладонь руки (не включая пальцы) – около 100 г</i>	

Белая рыба – кисть руки	<i>Порция белой рыбы нежирных сортов соответствует размеру полной кисти руки (около 150 г)</i>	
Зеленые листовые овощи – две пригоршни	<i>Порция сырых листовых овощей должна соответствовать двум полным пригоршням (это составляет примерно 80 г).</i>	
Ягоды и мелкие фрукты - 2 сложенные чашечкой ладони:	<i>Порция сырых листовых овощей должна соответствовать двум полным пригоршням (это составляет примерно 80 г).</i>	
Овощи - сжатый кулак	<i>Порция овощей соответствует размеру сжатого кулака (около 80 г)</i>	
Макаронны, рис и другие крупы - сжатый кулак	<i>Порция непрigотовленных макарон или риса должна соответствовать размеру вашего сжатого кулака (около 75 г)</i>	
Сливочное масло – кончик большого пальца	<i>Любая порция жиров, включая сливочное и растительное масло, должна быть равной неполной столовой ложке (около 10 г) или размеру, равному большому пальцу от сустава до кончика ногтя</i>	
Сыр – два пальца :	<i>Порция сыра должна соответствовать длине и глубине двух пальцев (30 г)</i>	
Торт – два пальца :	<i>Размер кусочка торта или пирожное должны составлять длину и ширину двух пальцев (около 100 г). Если торт разрезан клиньями, то один конец может быть немного шире.</i>	

7- ДНЕВНЫЙ ПЛАН ПИТАНИЯ ПРИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ (основан на DASH, 1800 ккал/день)

Обзор питания

Питательный элемент	Цель (в день)
Калории	~1800 ккал
Углеводы	~180–200 г (≈45% калорий)
Белки	~90 г (≈20% калорий)
Жиры	~65 г (≈35% калорий; преимущественно ненасыщенные)
Клетчатка	≥25 г
Натрий	<2300 мг (предпочтительно <1500 мг)
Сахар добавленный	<10% калорий

Схема питания: 3 основных приема пищи + 2 перекуса

Рекомендации:

- Основываться на принципах диеты DASH: больше овощей, фруктов, бобовых, цельнозерновых, нежирного белка и меньше соли.
- Соль ≤5 г/сут (использовать специи, лимон, зелень вместо соли).
- Сладости и выпечка сведены к минимуму (≤2–3 раза/нед).
- Избегать сладких напитков, использовать воду, травяные чаи.
- Контролировать порции по методу «тарелки»:
 - ½ тарелки — овощи, ¼ — белок, ¼ — цельные злаки.
- Есть равномерно каждые 4–5 часов.
- Физическая активность: ≥30 минут в день.

7-дневный план питания при артериальной гипертензии (DASH, 1800 ккал)

	Завтрак:	Перекус 1:	Обед:	Перекус 2:	Ужин:
День 1	овсянка на воде с яблоком и орехами + зелёный чай	банан	овощной суп + гречка + запечённая куриная грудка + салат из огурца и помидора с оливковым маслом	йогурт нежирный	рыба на пару с лимоном + тушёные овощи + кусочек цельнозернового хлеба
День 2	цельнозерновой тост с	груша	суп-пюре из чечевицы + бурый рис +	горсть несоленых орехов	запечённая индейка + овощное

	нежирны м творогом и зеленью + чай		куриная котлета на пару + овощи на гриле		рагу
День 3	гречневая каша с молоком 1,5% + яблоко	морковь или сладкий перец нарезкой	борщ без зажарки + отварная рыба + картофель печёный + салат из капусты	кефир	тушёная индейка с овощами + гречка
День 4	омлет из 2 яиц с зеленью + цельнозер новой хлеб + чай	апельсин	овощной суп + перловка + куриное филе, тушённое с овощами	яблоко + горсть орехов	запечённая рыба + овощи на пару
День 5	кукурузна я каша на молоке + груша	йогурт нежирный	суп с фасолью + отварное мясо индейки + гречка + салат из свежих овощей	банан	куриная грудка, запечённая с брокколи и цветной капустой
День 6	овсянка с сухофрук тами + зелёный чай	яблоко	овощной суп + бурый рис + рыба запечённая + салат из огурцов и зелени	стакан кефира	тушёные овощи с чечевицей + кусочек цельнозерно вого хлеба
День 7	гречка с нежирны м творогом и ягодами + чай	апельсин	суп с овощами + куриная котлета на пару + картофель в мундире + салат из моркови и яблока	горсть орехов	запечённая рыба + тушёные кабачки и баклажаны

Этот 7-дневный план питания основан на принципах DASH-диеты, адаптированных для контроля артериального давления.

Он обеспечивает достаточное количество клетчатки, калия, магния и минимальное содержание натрия.

Питание сбалансировано по калориям и макронутриентам, способствует снижению давления и поддержанию здорового веса.

7-ДНЕВНОЕ МЕНЮ С ТОЧНЫМИ ОБЪЕМАМИ

Дни	Завтрак	Перекус1	Обед	Перекус 2	Ужин
День 1 1711 ккал	Салат из белокочанной капусты, яблок с растительным маслом (сжатый кулак, 10 г углеводов) - 75 ккал Каша гречневая молочная ½ стакана (20 г углеводов) - 155 ккал Куриное яйцо среднего размера (50–55 г) 2 шт - 140 ккал Чай с молоком без сахара 1 стакан (2,35 г углеводов) -25 ккал <i>Итого: 395 ккал</i>	Ржаной хлебец без соли 2 шт.- 70 ккал <i>Итого: 70 ккал</i>	Суп фасолевый вегетарианский - 250 г (1 стакан, 24 г углеводов) - 150 ккал Мясо отварное (постная говядина/индейка) 150 г (ладонь руки без пальцев, 2,5 г углеводов) - 300 ккал Капуста тушеная 80 г (сжатый кулака, 7 г углеводов)- 65 ккал Компот из сухофруктов без сахара 1 стакан (23 г углеводов)- 90 ккал <i>Итого: 605 ккал</i>	Отвар шиповника без сахара (0 углеводов)0 ккал Орехи грецкие (горсть небольшая, 30 г)-200 ккал <i>Итого: 200 ккал</i>	Биточки мясные (100 г 1 штука – 8 г углеводов)-250 ккал Запечённые овощи (кабачок, баклажан, болгарский перец, морковь) с растительным маслом 5 г, без соли — 300 г - 130 ккал Чай с лимоном без сахара (0,3 г углеводов)-1 ккал Хлеб ржаной 1 кусочек 25 г (11 г углеводов)-60 ккал Сливочное масло 10 г - 75 ккал <i>Итого: 441 ккал</i>
День 2 1779 ккал	Омлет паровой 100 г (с ладонь, 1,3 г углеводов) -150 ккал Салат из свежих огурцов и сладкого перца с 5 г растительным маслом, 100 г (сжатый кулак, 8 г углеводов) -70 ккал Чай зеленый без сахара 1 стакан (0 углеводов)-0 ккал Хлеб ржаной 25 г, 1 кусок (11 г углеводов) - 60 ккал Сливочное масло 10 г - 75 ккал <i>Итого: 355 ккал</i>	Яблоко 1 шт (15 г углеводов) -60 ккал Орехи грецкие 20 г -130 ккал <i>Итого: 190 ккал</i>	Суп овощной с цветной капустой 250 г (чуть больше 1 стакана, 13 г углеводов) - 70 ккал Сметана 15% 15 г - 50 ккал Говядина тушеная с черносливом 150 г (размер с горсть, 10 г углеводов) - 320 ккал Пшено рассыпчатое с овощами 75 г (размер сжатый кулак, 7 г углеводов)-100 ккал Напиток клюквенный без сахара 1 стакан (0 углеводов)-0 ккал Хлеб ржаной 25 г- 1 кусок (11 г углеводов) - 60 ккал <i>Итого: 600 ккал</i>	Кефир 1% жирности 1 стакан, 200 мл (8 г углеводов)-80 ккал Печенье крекер (цельнозерновой), без соли 3 штук (27 г углеводов)-135 ккал Итого: 215 ккал	Салат из помидоров с зеленью, без соли (размер сжатый кулак, 2 г углеводов) - 25 ккал Растительное масло 10 г - 90 ккал Рыба (судак, минтай, форель) запеченная с овощами 200 г (рыба размером ладонь и овощи размером сжатого кулака, 10 г углеводов) - 240 ккал Напиток грушевый без сахара (1 г углеводов) - 4 ккал Хлеб ржаной 25 г, 1 кусок (11 г углеводов) - 60 ккал <i>Итого: 419 ккал</i>

<p>День 3 1790 ккал</p>	<p>Каша овсяная молочная 150 г (размер ½ стакана, 23 г углеводов) - 170 ккал Творог со сметаной без сахара 100 г (размер горсть, 7 г углеводов) - 170 ккал Чай с молоком 200 г 1 стакан (2 г углеводов) - 25 ккал Хлеб ржаной 25 г, 1 кусок (11 г углеводов) - 60 ккал Масло сливочное 10г - 75 ккал Итого: 500 ккал</p>	<p>Яблоко запеченное с корицей 1 шт (8 г углеводов) -60 ккал Сыр твердый 20 г (0 г углеводов) - 80 ккал Итого: 140 ккал</p>	<p>Суп-лапша на курином бульоне 250 г, 1 стакан (8 г углеводов) - 120 ккал Перец фаршированный мясом с гречкой 200 г (1 перец среднего размера, 15 г углеводов) - 300 ккал Компот из сушеных яблок 200-250 мл (20 г углеводов) - 80 ккал Хлеб ржаной 25 г, 1 кусок (11 г углеводов) - 60 ккал Итого: 560 ккал</p>	<p>Йогурт несладкий 150 г (5 г углеводов) - 80 ккал Морковь свежая — 150 г -60 ккал Итого: 140 ккал</p>	<p>Овощное рагу с курицей 250 г (20 г углеводов) с растительным маслом 10 г -390 ккал Напиток с мятой (0 г углеводов)-0 ккал Хлеб ржаной 25 г-1 кусок (11 г углеводов) - 60 ккал Итого: 450 ккал</p>
<p>День 4 1810 ккал</p>	<p>Яйцо вареное 2 шт. (0,56 г углеводов) -140 ккал Сыр моцарелла 30 г (0 г углеводов) - 80 ккал Масло сливочное 10 г (0,19 г углеводов) - 75 ккал Салат из свежей капусты и свежих огурцов с зеленью 100 г, без соли (с сжатый кулак, 8 г углеводов) - 30 ккал Чай несладкий 1 стакан (0 г углеводов) - 0 ккал Хлеб ржаной 25 г, 1 кусок (11 г углеводов) - 60 ккал Итого: 385 ккал</p>	<p>Фрукты свежие (слива, абрикосы) 100-110 г (размер ладони, 12 углеводов) -50 ккал Итого: 50 ккал</p>	<p>Суп гороховый 1 стакан 200 г (25 г углеводов) -150 ккал Мясо тушеное с овощами 150 г, (2 горсти, 12 г углеводов) - 300 ккал Компот из смеси фруктов без сахара 200-250 мл (21 г углеводов) - 85 ккал Хлеб ржаной 25 г, 1 кусок (11 г углеводов) - 60 ккал Итого: 595 ккал</p>	<p>Творожно-морковная запеканка 100 г (с ладонь, 13 г углеводов) - 180 ккал Чай каркаде 1 стакан, 200-250 мл (0 г углеводов) – 0 ккал Итого: 180 ккал</p>	<p>Салат из свеклы с зеленым горошком 100 г, без соли (с сжатый кулак, 10 г углеводов) - 120 ккал Растительное масло 10 г - 90 ккал Рыба запеченная или на пару (с ладонь руки, 1 г углеводов) - 250 ккал Картофель печёный — 150 г 120 ккал Напиток облепиховый /ягодный (17 г углеводов)-70 ккал Хлеб цельнозерновой 25 г-1 кусок (11 г углеводов) - 60 ккал Итого: 500 ккал</p>

<p>День 5 1805 ккал</p>	<p>Каша пшеничная молочная с тыквой без сахара ½ стакана (23 г углеводов) -170 ккал Запеченная свекла с тыквенными семечками 80 г (с сжатый кулак, 6 г углеводов) - 80 ккал Кофе без сахара 1 стакан (0 углеводов) - 0 ккал Хлеб ржаной 25 г, 1 кусок (11 г углеводов) - 60 ккал Масло сливочное 10г - 75 ккал Итого: 385 ккал</p>	<p>1 апельсин средний - 60 ккал Йогурт натуральный 150 г – 100 ккал Итого: 140 ккал</p>	<p>Мясо по-казахски (постная говядина/телятина) со вторичным бульоном и с овощами (морковь, лук), сочни из гречневой муки – выход 1,5 стакана (26 г углеводов) - 450 ккал Салат из свежих огурцов и помидоров с зеленью 100 г (размер ладони без пальцев, 2 г углеводов) - 30 ккал Кумыс 150 мл - 100 ккал Итого: 580 ккал</p>	<p>Орехи грецкие, 30 г - 200 ккал Итого: 200 ккал</p>	<p>Рулет мясной, фаршированный омлетом, запеченный (размер ладонь руки, 13 г углеводов) - 300 ккал Цветная капуста отварная с растительным маслом 10 г в (размер сжатый кулак, 4 г углеводов) -120 ккал Напиток из шиповника (0 г углеводов) - 0 ккал Хлеб цельнозерновой 25 г, 1 кусок (11 г углеводов) - 60 ккал Итого: 480 ккал</p>
<p>День 6 1785 ккал</p>	<p>Конина постная отварная 100 г (размер с ладонь, 0 г углеводов) -190 ккал Винегрет с квашеной капустой (промытой, с сжатый кулак, 8 г углеводов) - 120 ккал Чай без сахара, 1 стакан 200-250 мл (0 углеводов) - 0 ккал Хлеб ржаной 25 г, 1 кусок (11 г углеводов) - 60 ккал Масло сливочное 10г - 75 ккал Итого: 445 ккал</p>	<p>Крекер (цельнозерновой) 3 штук (27 г углеводов) - 135 ккал Творог 2 % 100 г. – 105 ккал Итого: 240 ккал</p>	<p>Плов с говядиной 140 г (одна горсть, 32 г углеводов) - 330 ккал Салат из помидоров с зеленью (размер сжатый кулак, 2 г углеводов) - 25 ккал Компот из смородины без сахара 1 стакан, 200 -250 мл (12 г углеводов) - 50 ккал Хлеб ржаной 25 г, 1 кусок (11 г углеводов) - 60 ккал Итого: 465 ккал</p>	<p>Йогурт без сахара (10 г углеводов) - 80 ккал Орехи грецкие 20 г - 130 ккал Итого: 210 ккал</p>	<p>Перец фаршированный с индейкой и гречкой (1 шт. среднего размера, 24 г углеводов) - 300 ккал Салат из свежего огурца и листьев салата с растительным маслом 80 гр (размер сжатого кулака, 2 г углеводов) - 70 ккал Чай фруктовый без сахара 1 стакан, 200-250 мл - 0 ккал Хлеб ржаной 25 г, 1 кусок (11 г углеводов) - 60 ккал Итого: 430 ккал</p>
<p>День 7 1815 ккал</p>	<p>Омлет с зеленым горошком (размер с ладонь, 1,8 г углеводов) - 160 ккал Морковь тертая с яблоком (размер сжатый кулак, 9 г углеводов) - 45 ккал Растительное масло 10 г -90 ккал Кофе без сахара 1 стакан - 0</p>	<p>Тыква запеченная с семечками (размер сжатый кулак, 8 г углеводов) - 90 ккал Кефир 1% 200 мл - 80 ккал</p>	<p>Борщ с мясом 300 гр (1,5 стакана+мясо вареное 100 гр половина ладони, 12 углеводов) - 340 ккал Сметана 20 г (10–15%) - 55 ккал Хлеб ржаной 25 г, 1 кусок (11 г углеводов) - 60 ккал Итого: 455 ккал</p>	<p>Сырники без сахара с изюмом (размер сжатый кулак, 10 г углеводов) - 230 ккал Чай зеленый без сахара, 1 стакан (0 углеводов) - 0</p>	<p>Грудка куриная тушеная в молочном соусе (ладонь, 10 г углеводов) - 320 ккал Гречка рассыпчатая с овощами (размер сжатый кулак, 20 г углеводов) -180 ккал Огурец нарезной 1 кусочек 30 г (1 г углеводов) -5 ккал Напиток из мяты 1 стакан, 200-</p>

	<i>ккал</i> Хлеб ржаной 25 г, 1 кусок (11 г углеводов) - <i>60 ккал</i> Сыр моцарелла 30 г - <i>40 ккал</i> <i>Итого: 395 ккал</i>	<i>Итого: 170 ккал</i>		<i>ккал</i> <i>Итого: 230 ккал</i>	250 мл (0 углеводов) - <i>0 ккал</i> Хлеб ржаной 25 г, 1 кусок (11 г углеводов) - <i>60 ккал</i> <i>Итого: 565 ккал</i>
--	---	------------------------	--	---------------------------------------	---

По данным Академии питания РК.