

Tabela produktów spożywczych w profilaktyce chorób sercowo- naczyniowych

Produkty z piramidy żywności			
	Zalecane	Ograniczone	Niewskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo razowe, maca, owsianka, ryż, makaron, płatki kukurydziane, musli, kasze gruboziarniste	Białe pieczywo	Rogaliki francuskie (croissant)
Warzywa i owoce	Warzywa świeże i mrożone, groszek zielony, kukurydza, ziemniaki, owoce świeże i suszone, owoce konserwowe (nie słodzone), soki owocowe i warzywne	Ziemniaki lub frytki smażone na świeżym oleju rzepakowym lub oliwie z oliwek	Frytki, ziemniaki, warzywa smażone na niewłaściwym tłuszczu, warzywa solone i konserwowe, chipsy
Nabiał	Mleko, jogurt, kefir (odtłuszczone), chude sery i twarogi, białko jajek	Mleko, jogurt, kefir (półtłuste), sery półtłuste, 2 całe jaja na tydzień	Pełne mleko, śmietana, mleko skondensowane, zabielać do kawy, sery pełnotłuste, jogurt, kefir (pełnotłusty)
Ryby i owoce morza	Ryby (z rusztu, gotowane bez skóry)	Ryby smażone na odpowiednim oleju, małże, homary, ryby wędzone	Ryby smażone na niewłaściwym tłuszczu, krewetki, kalmary, ikra
Mięso	Indyki, kurczaki bez skóry, cielęcina, króliki, dziczyzna	Chuda wołowina, jagnięcina, szynka, bekon, kiełbasa drobiowa	Mięso z widocznym tłuszczem, kaczki, gęsi, kiełbasy, pasztety.
Nasiona strączkowe	Soja, groch, fasola, soczewica		
Produkty uzupełniające piramidę			
Tłuszcze		Olej rzepakowy lub oliwa z oliwek, dopuszcza się olej słonecznikowy, kukurydziany, sojowy, margaryny miękkie	Masło, smalec, słonina, łój, tłuszcz spod pieczeni, margaryny twarde
Zupy	Warzywne, chude wywary mięsne		Zaprawiane śmietaną i innymi tłuszczami
Sosy i przyprawy	Pieprz, musztarda, zioła, przyprawy korzenne	Sosy sałatkowe niskotłuszczowe (np. na bazie chudego jogurtu)	Sól, majonez, sosy i kremy sałatkowe, sosy do mięsa i ryb zawierające tłuszcz
Desery	Sorbety, galaretki, bezy, budynie na	Ciasta i ciasteczka przygotowane na	Lody, kremy, budynie na pełnym mleku, sosy

	chudym mleku, sałatki owocowe, orzechy włoskie i migdały, kawa filtrowana lub rozpuszczalna, herbata	tłuszczach nienasyconych (zwierzęcych), marcepany, chałwa, nugat, orzechy laskowe, ziemne, pistacjowe, brazylijskie, kutia, niskotłuszczowe napoje czekoladowe, alkohol	na śmietanie lub maśle, torty, przemysłowe wyroby cukiernicze, czekolada, toffi, karmelki, orzechy kokosowe i solone, kawa gotowana i po turecku
--	--	---	--