



### Рекомендации по бессолевой диете

- Одна чайная ложка соли содержит около 2400 мг натрия.
- Диета с низким содержанием соли определяется как содержащая от 1500 до 2000 мг натрия в день .
- Важно читать этикетки на упаковке пищевых продуктов (натрий = соль).
- Определение Минздрава для маркировки пищевой ценности натрия: малонатриевый (малосолевой) пищевой продукт - содержащий не более 120 мг натрия в 100 граммах пищи.
- Не рекомендуется употреблять пищу, содержащую более 300 мг натрия на 100 г пищи.
- Не используйте заменители соли на основе калия, кроме как с разрешения врача.

Использование специй сумах рекомендуется без ограничений для засолки продуктов.

Разрешенные продукты	Не рекомендуемые продукты
<b>Мясные и рыбные продукты</b>	
Свежая курица, индейка, говядина, свежая/замороженная рыба. Кошерное мясо нужно варить около 10 минут, сменить воду и только потом варить. Также можно приготовить на гриле.	Колбаса, мясные полуфабрикаты и готовые к употреблению мясные продукты, внутренние органы, Копченая рыба, соленая рыба.
<b>Молочные продукты</b>	
Молоко, кефир, Эшель, обычное и диетическое лакомство, Белые сыры, рикотта 5%.	соленые, плавленые, копченые сыры, сыры с плесенью, сыр "цфатит", желтые сыры, сыр "коттедж".
<b>Бобовые</b>	
Все сухие бобовые, такие как нут, горох, чечевица, фасоль.  Соевые бобы, нут, фасоль - замороженные.  Домашний салат с хумусом. Консервированные бобовые – профильтровать и промыть.	Покупной салат с хумусом, переработанные соевые продукты (например, овощной соевый шницель).
<b>зерно</b>	
Хлеб, маца, рис, макароны, булгур, пшеница, мука любого вида, Каша манная, овсяная, гречневая,	Соленые крекеры, соленые крендели, покупной попкорн, соленая выпечка, Соленые закуски, такие



кукурузная, лебеда, картофель.	как бисли, бамба, чипсы.
<b>Жиры</b>	
Растительное масло Lesugio, авокадо, тахини домашнего приготовления, орехи, миндаль и натуральные семена (можно легко приготовить дома без соли).	Маргарин, масло соленое, масло арахисовое с солью, соленые орехи, купленные салаты, майонез.
<b>Фрукты и овощи</b>	
Свежие/замороженные/вареные/сушеные овощи и фрукты. консервированные фрукты.	Маринованные овощи, готовые салаты
<b>Специи</b>	
Лук, чеснок, зелень - петрушка, укроп и др., острая и сладкая паприка, черный и белый перец, корица, гвоздика, уксус, лимон, имбирь, тмин, тимьян, куркума, румяна.	Соль, соль сельдерея/лимона, суповые порошки, глутамат натрия, соевый соус.