**Калиевая диета**

Применяется при гипертонической болезни, недостаточности кровообращения. В диету пониженной калорийности включены богатые калием продукты, исключены поворенная соль и экстрактивные вещества мася и рыбы, ограничено количество свободной жидкости. Прием пищи 6 раз в день. Назначают в виде четырех последовательных рационов, в каждом из которых содержится 6 - 7 г. калия (рационы I - II - по 1 - 2 дня, III - IV - по 2 - 3 дня).

Рацион I

1-й завтрак: картофель печеный - 200 г, кофе - сурогат с молоком - 180 г.

2-й завтрак: сок из свежей капусты или моркови - 100 г.

Обед: суп - пюре из картофеля - 200 г, пюре морковное - 100 г, желе фруктовое.

Полдник: отвар шиповника - 100 г.

Ужин: пюре картофельное - 300 г, отвар шиповника - 100 г.

На ночь: сок фруктовый - 100 г.

Рацион II

1-й завтрак: картофель печеный - 200 г, кофе - сурогат с молоком - 180 г.

2-й завтрак: каша пшенная - 150 г, сок капустный (морковный) - 100 г.

Обед: суп - пюре из капусты и картофеля - 200 г, котлеты картофельные - 200 г, желе фруктовое.

Полдник: отвар шиповника - 100 г.

Ужин: плов из риса с фруктами - 150 г, отвар шиповника - 100 г.

На ночь: сок фруктовый - 100 г.

Рацион III

1-й завтрак: каша пшенная молочная с сухофруктами - 200 г, кофе - суррогат с молоком - 180 г.

2-й завтрак: пюре картофельное - 200 г, сок капустный (морковный) - 100 г.

Обед: суп овсяный с овощами - 250 г, котлеты морковные - 150 г, компот из сухофруктов - 180 г.

Полдник: отвар шиповника - 100 г.

Ужин: рыба отварная - 55 г, пюре картофельное - 200 г, чай с молоком - 180 г.

На ночь: сок фруктовый - 100 г.

Рацион IV

1-й затрак: салат из свежих овощей - 150 г, каша гречневая молочная - 200 г, кофе - сурогат с молоком - 180 г.

2-й завтрак: изюм (курага) размоченный - 100 г, сок капустный (морковный) - 100 г.

Обед: суп картофельный вегетарианский - 400 г, плов из отварного мяса с рисом - 55/180 г, компот из сухофруктов - 180 г.

Полдник: яблоки печеные - 100 г.

Ужин: мясо отварное - 55 г, котлеты картофельные - 200 г, чай с молоком - 180 г.

На ночь: сок фруктовый - 100 г.

На II, III, IV рационы выдается соответственно 50, 100 и 200 г бессолевого пшеничного хлеба, на IV рацион - 30 г сахара.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.stroi.ru/>