

При хипертония е много полезна така наречената "магнезиева" диета.

Примерно меню

Първи ден

Закуска - направете си каша от елда и изпийте един шипков чай.

Втора закуска - настъргани моркови, подправени с растителна мазнина.

Обяд - постна зеленчукова супа.

След 1 час хапнете каша с овесени ядки и някакъв плод. След обяд - отново чай от шипки

Вечеря - безсолна извара със сухи плодове. Преди лягане - чай от шипки.

Втори ден

Закуска - овесена каша със сухи плодове.

Втора закуска - предварително изкиснати сухи сини

сливи и настъргани моркови.

Обяд - постна градинарска чорба.

След 1 час - варено месо със задушено червено цвекло. След обяд - салата от зеле или маруля със зелен лук. Вечеря - безсолна извара с настърган морков.

Преди лягане - 100 мл прясно изцеден сок от моркови.

Трети ден

Закуска - настъргани моркови, млечна каша, чай.

Втора закуска - сухи плодове с орехи.

Обяд - постна супа с ориз, зелена салата.

След 1 час - варено пилешко месо, котлети от зеле, ком пот.

След обяд - изсушени плодове (можете да ги сварите на ошав).

Вечеря - извара с настърган морков.