



YASAKLAR

- Katı yağlar (Tereyağı, margarin).
- Yağda kızarmış et, hamur ve sebzeler, kavurmalar.
- Yağlı et, süt, peynir.
- Sucuk, salam, sosis, v.b
- Fazla miktarda hamur işi yiyecekler ve tatlılar.
- Yağlı yiyecekler (Kaymak, krema, mayonez, tahin, tahin helvası, v.b.)
- Önerilen miktarlardan fazla et, süt, yumurta.

ÖNERİLER

- Sebze, meyve, kuru baklagil yemeklerini tercih ediniz.
- Haftada 1 defa yumurta yediğinizde o gün peynirinizi 1 kibrit kutusu kadar yiyin.
- Sebze ve meyvelerinizi bol suyla yıkayınız. Kabuklarını soyarak tüketiniz.
- Sebzeleri pişmiş olarak tercih ediniz.

U.Ü. Sağlık Kuruluşları Beslenme ve Diyet Birimi

Tel : 0 224 2950183-2950184-29-50522-2951167