



**YASAKLAR:**

- Fazla yağlı besinler, katı yağlar (tereyağı, margarin, iç yağı vb),
- Fazla yağlı et, sakatat, süt, yoğurt ve peynirler,
- Şarküteri ürünleri (salam, sucuk, sosis vb.)
- Kızartma ve kavurmalar,
- Çikolata, krema, kaymak,
- Ezme, pasta, börek, çörek, kek vb.,
- Baharatlı yemekler,
- Alkollü içecekler, hazır meşrubatlar, gazlı içecekler, soda,
- Boza, kahve, neskafe, kakao,
- Kuruyemişler (ceviz, fındık, bakla, çekirdek vb.), kurutulmuş meyveler,
- Mısır, tarhana, bulgur,
- Kuru baklagiller (kuru fasulye, mercimek, kuru bakla, barbunya fasulyesi),
- Çiğ sebzeler (domates, salatalık, turp, soğan, sarımsak, marul)
- Gaz yapıcı sebzeler (lahana, turp, kereviz, karnabahar, pırasa)
- Turşu, salamura, konserve vb.,
- Zeytin, yumurta,
- İçeriği bilinmeyen hazır gıdalar, et suyu tabletleri, kabartma tozu

**U.Ü. Sağlık Kuruluşları Beslenme ve Diyet Birimi**

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