



Hangi Yiyecekleri TERCİH ETMEMELİYİZ ?

- Balık, deniz mahsulleri
- Önerilenden fazla süt, yumurta, et, tavuk,
- İçeriği bilinmeyen çörek, kek, kurabiye, pastalar,
- Tuz ve tuzlu yiyecekler,
- Zeytin, konserve, turşu, salamuralar,
- Şarküteri ürünleri (sucuk, salam, sosis, pastırma vb.), sakatatlar (karaciğer, beyin, böbrek, dalak, yürek, dalak, yürek, dil, işkembe vb.)
- Alkollü içecekler, hazır meşrubatlar, gazlı içecekler, soda,
- Boza, kahve, neskafe, kakao, çikolata
- Tahin, pekmez, tahin helvası,
- Kuruyemişler (ceviz, fındık, badem, çekirdek vb.), kurutulmuş meyveler
- Mısır, tarhana, bulgur,
- Kurubaklagiller (kuru fasulye, nohut, kuru bakla, barbunya fasulyesi, mercimek),
- Bakla, patates, pancar, ıspanak, semizotu, maydanoz, kereviz, enginar, mantar, asma yaprağı, balkabağı, ısırgan otu, brokoli
- Muz, kavun, kivi, avakado
- İçeriği bilinmeyen hazır gıdalar, et suyu tabletleri, kabartma tozu, soda.

U.Ü. Sağlık Kuruluşları Beslenme ve Diyet Birimi

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