



**Hangi besinleri TERCİH ETMEMELİYİZ ?**

**Süt ve Süt Ürünleri :**Süt tozu ( yağlı, yağsız )

**Et ve Ürünleri :** Sucuk, salam, sosis, pastırma, jambon, beyin, böbrek, dalak, karaciğer, işkembe

**Kurubaklagiller- Yağlı Tohumlar ;**

Kuru yemişler ( çekirdek, fındık, badem, ceviz )  
Kurutulmuş meyveler ( kuru üzüm, kuru incir, kuru kayısı )  
Kurufasulye, nohut, mercimek, barbunya  
Soya unu, soya fasulyesi, kestane

**Meyveler :** Hurma, muz, kavun, avakado, nar, kivi, yenidünya

**Sebzeler :** Enginar, pancar, mantar, kereviz, domates, salatalık, ıspanak, pazı, asma yaprağı, semizotu, karalahana, bakla, tatlı kabağı, maydanoz, sarımsak, börülce, kuşkonmaz

**Tahıllar :** Bulgur, mısır, mısır unu, tarhana, patates

**Tatlılar :** Çikolata, pekmez, tahin, pestil, hurma tatlısı

**Diğer Besinler :** Patates cipsi, soya sosu, kahve, kakao, neskafe, salça, kuş üzümü, kuru maya, kolalı içecekler ve hazır meyve suları

**Çeşni Vericiler :** Kuru dereotu, kuru maydanoz, hardal, toz karabiber, toz kırmızı biber, kimyon, karanfil, tarçın, zencefil, kekik

**ÖNERİLER :** Sebzeleri yıkadıktan sonra küçük parçalara bölünüz, haşlayınız, haşladığınız suyu dökünüz. Sebze veya meyve gurubundan 1 porsiyon tüketiniz.

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

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