BESİN GRUBU	ÖNERİLEN YİYECEKLER	YASAKLAR
Et ve Et Yerine Geçen Besinler	Yağsız olmak şartıyla haşlama, ızgara ya da fırında pişirilmiş sığır, dana, koyun, kuzu, tavuk, balık	Yağda Kızartılmış ve çok yağlı etler, sucuk, pastırma, salam, sosis, kavurma etler
Yumurta Peynir	Haftada 1-2 kez haşlanmış Yasaklar dışındakiler	Yağda kızartılmış yumurta Yağlı peynir
Ekmek ve Tahıllar	Beyaz ekmek, pirinç, makarna, şehriye, erişte, kraker	Tam tahıllı buğday ekmeği, kepek içeren besinler, bulgur, mısır, kurubaklagiller
Sebze	Hepsi	-
Meyve	Hepsi	Hazır meyve suları
Yağlar	3 yemek kaşığı sıvı yağ	Kuruyemişler (çiğ badem, ceviz, fındık, kaju hariç) Zeytin Yağlı yiyecekler (kaymak, krema, çikolata vb.) Yağda kızartılmış yiyecekler, Katı yağlar, margarin, tereyağı
İçecekler	Yasaklar dışındakiler	Alkollü içecekler, karbonatlı içecekler
Diğer	-	Lokma, tulumba gibi yağda kızartılmış tatlılar, çikolata, turşu, hazır soslar, turşu İçeriği bilinmeyen hazır gıdalar, baharat, çemen, sarımsak

Öneriler:

Çok yağlı yemekler yemeyiniz.

Vücudunuzda şişkinlik olursa tuz ve tuzlu yiyecekler yemeyiniz.

Kurubaklagillerin dış zarını ayıklayarak pişiriniz.