BESİN GRUBU	SAKINCALI YİYECEKLER
Et ve Et Yerine Geçen Besinler	Sakatatlar (Karaciğer, beyin, böbrek, dil, dalak, işkembe, yürek, paça vb.) Koyun-kuzu eti, ördek- kaz eti, tavuk ve hindi derisi Yağlı et suyu ve tavuk suyu Sucuk, pastırma, salam, sosis Kabuklu deniz hayvanları(Midye, ıstakoz, karides, istiridye, vb), havyar
Süt ve Süt Yerine Geçen Besinler	-
Ekmek ve Tahıllar	Hamur işleri (Çörek, pasta, kek, kurabiye vb.) Tatlılar (Az şekerli sütlü tatlıları tercih ediniz.)
Sebze	-
Meyve	-
Yağlar	Çok yağlı yiyecekler (Kaymak, krema, mayonez, çikolata, yaş pasta, yağlı soslar vb.) Kuruyemişler (ceviz, fındık, badem haricindekiler) Yağda kızartılmış et, sebze, hamur işleri vb. Hayvani ve katı yağlar (Tereyağı, kuyruk yağı, iç yağı, margarin)
İçecekler	Alkollü içecekler, meşrubat, hazır meyve suları, soda, kola, koyu çay, neskafe vb.
Diğer	Sigara Listede belirtilmemiş olan her türlü yiyecek

ÖNERİLER

√ Yiyeceklerinizin pişirme şekli haşlama, fırında veya ızgara şeklinde olmalıdır. √ 1 yumurta kadar et yenilmediği zaman yerine 1 kibrit kutusu kadar beyaz peynir yenilebilir. √ İstenirse 1 yumurta kadar et yerine haftada 1 kez olmak üzere 1 adet haşlanmış yumurta yenilebilir.
√ Öğünlerde söğüş ya da yağsız salata şeklinde sebze yiyiniz.
√ Sebze yemeklerini hazırlarken 1 kilo sebze için 2 yemek kaşığı sıvı yağdan fazlasını kullanmayınız
√ Öğün aralarında meyve yemeye özen gösteriniz. (Meyvelerin suyunu sıkmaktan kaçınınız, kabuklu meyvelerin kabuğunu soymadan yiyiniz.)
√ Tam buğday, tam tahıl, kepekli veya çavdar ekmeği tercih ediniz.
√ Gaz yapmadığı takdirde haftada 2 kez 1 porsiyon et yerine 4 yemek kaşığı kadar kurubaklagil yemeği (Kuru fasulye, nohut, barbunya, soya fasulyesi vb.) yiyiniz.
√ Günlük 10-12 su bardağı kadar su içmeye özen gösteriniz
√ Her gün en az 30-45 dakikalık yürüyüşler yapınız. (Doktorunuza danışınız.)