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	Kurubaklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek…), Bulgur, mısır, tarhana,
Sebze	Pancar, bakla, ıspanak, pazı, tatlı kabağı, mantar, kereviz, Enginar, asma yaprağı, patates, brokoli, semizotu
Meyve	Muz, kavun, kivi, portakal, greyfurt, kayısı, avokado Kurutulmuş meyveler ve sebzeler
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, maden suyu, kola, koyu çay, neskafe vb.
Diğer	Sigara, pekmez, hurma, pestil Önerilen miktardan fazla tuz ve tuzlu yiyecekler. Konserve ve salamura besinler, et suyu tabletleri, hazır çorbalar

AŞAĞIDAKİ YİYECEKLERİ BİR GÜNDE BELİRTİLEN MİKTARLARDAN FAZLA TÜKETMEYİNİZ

√ 2 su bardağı (400 gr) süt veya yoğurt (Az yağlı kaymaksız)
√ 2 kibrit kutusu kadar (60 gr) yağsız beyaz peynir veya 4-5 yemek kaşığı lor peyniri veya çökelek
√ Haftada 2 gün kırmızı et tüketmek şartıyla ; 2 yumurta büyüklüğü kadar (60 gr) dana, sığır eti (Yağsız)
√ Haftada 5 gün beyaz et tüketmek şartıyla ; 3 yumurta büyüklüğü kadar (150 gr) tavuk, balık veya hindi eti (Ayda bir kere balık yiyiniz.)
√ 6 tatlı kaşığı (30 gr) toz şeker veya 3 tatlı kaşığı bal veya reçel, pekmez
√ 2 yemek kaşığı (20 gr) Sıvı Yağ (1 yemek kaşığı Zeytin yağ ve 1 yemek kaşığı ayçiçek yağı – mısırözü – pamuk veya soya yağı).
√ 5 adet zeytin (diyet / normal) veya 2 adet ceviz veya 8 adet fındık veya 5-6 adet badem(25 gr) alabilirsiniz
NOT: Haftada 2 defa bir kibrit kutusu kadar beyaz peynir (30gr) veya 1 yumurta büyüklüğü kadar (30gr) et yerine 1 tam haşlanmış yumurta yiyebilirsiniz,