(Logonuz Burada)

Demo Sağlık Tesisi (Prokalite.Com)
PÜRİNDEN FAKİR BESLENME LİSTESİ

Yiyecek Grupları	Serbest Yiyecekler	Yasaklanan Yiyecekler
İçecekler	3 su bardağı kadar az yağlı ya da yağsız süt veya yoğurt Açık çay, kahve Taze sıkılmış meyve suları, Taze sıkılmış sebze suları	Alkollü içecekler, hazır meyve suları Yağlı süt veya yoğurt Karbonatlı içecekler
Peynir ve Yumurta	2 kibrit kutusu kadar yağsız beyaz peynir Haftada bir kez, bir adet haşlanmış veya rafadan yumurta	Yağda pişmiş yumurta Tam yağlı peynir, kaşar peyniri
Balıklar ve kümes hayvanları	2 köfte kadar (60 gr) dana, sığır, kuzu, tavuk, hindi eti ve büyük balıklar	Karaciğer, beyin, böbrek, dalak, işkembe, yürek, salam, sosis, sucuk, pastırma, sardalye, ördek eti, havyar, küçük balık (hamsi, istavrit gibi)
Sebzeler	Ispanak (200 gr) Karnabahar (200 gr) Bezelye (60 gr) Mantar (50 gr) Diğer sebzeler istenildiği kadar	Ispanak, bezelye, karnabahar, mantar yanında belirtilen miktardan fazlası Kızartılarak ya da kavrularak yapılan tüm sebzeler
Meyve	Hepsi	Hiçbiri
Yağlar	Günde 3 yemek kaşığı kadar sıvı yağ (soya yağı, zeytinyağı, mısır özü yağı)	Katıyağ, tereyağı, margarin Yağlı et suları Belirtilen miktardan daha fazla sıvı yağ
Tatlılar	Sütlü tatlılar (muhallebi, sütlaç…) Meyveli jöle 8 kesme şeker veya 4 tatlı kaşığı bal veya reçel tüketiniz	Hamur işi tatlılar Çok yağlı tatlılar Krema, kaymak, çikolata
Çorbalar	Kaymağı alınmış süt ve serbest sebzelerden yapılmış çorbalar	Et suyu ve etle yapılmış çorbalar
Çeşni vericiler ve diğer besinler	Tuz Baharatlar	Kuruyemiş Yağlı tohumlar (fındık, ceviz, fıstık…) Çok yağlı olabilecek besinler