ÖNERİLER
√ Günde 2-4 porsiyon pişmiş ve çiğ sebze yiyiniz. √ Yemeklerde tam buğday / tuzsuz ekmek tercih ediniz. √ Kabuğu ile yenilebilen meyveleri soymayınız (elma, armut, vb.) √ İçerisinde et kullandığınız yemeklere yağ ilave etmeyiniz. √ Bol yürüyüş yapınız

SAKINILMASI GEREKEN BESİNLER:

SAKATATLAR	Karaciğer, beyin, yürek, dalak, işkembe, vb.
YAĞLI YİYECEKLER	Kaymak, krema, tahin, mayonez, çikolata, yaş pasta, soslar, kaşar peyniri, kuruyemişler, hindistan cevizi, pizza, cips,hamur işleri
KATI YAĞLAR	Kuyruk yağı, tereyağı, iç yağ, margarinler vb
YAĞDA KIZARTMALAR	Et, sebze, hamur kızartmaları
İÇECEKLER	**Alkollü içecekler**, meşrubat, hazır meyve suları, soda, maden suyu, kola, koyu çay, neskafe vb
DENİZ ÜRÜNLERİ	Midye, ıstakoz, karides, istiridye, vb.
DİĞER BESİNLER	Koyun-kuzu eti, ördek- kaz eti, tavuk ve hindi derisi Sucuk, salam, sosis ve pastırma Konserve ve salamura besinler, et suyu tabletleri, hazır çorbalar Önerilen miktardan fazla tuz ve tuzlu yiyecekler. Sigara

Aşağıdaki yiyecekleri bir günde belirtilen miktarlardan fazla tüketmeyiniz

√ 3 su bardağı (500 gr) süt ***veya*** yoğurt (Yarım yağlı kaymaksız)

√ 2 kibrit kutusu kadar (60 gr) yağsız beyaz peynir ***veya*** 4–5 yemek kaşığı lor peyniri veya çökelek √ Haftada 1 gün kırmızı et tüketmek şartıyla; 2 yumurta büyüklüğü kadar (60 gr) dana, sığır eti (Yağsız)

√ Haftada 2-3 gün beyaz et tüketmek şartıyla; 5 yumurta büyüklüğü kadar (150 gr) tavuk, balık veya hindi eti

(Haftada en az bir kere balık yiyiniz)

√ 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

√ Haftada en fazla 2-3 kez yumurta tüketebilirsiniz.(Tüketilmediği zamanlarda peynir tercih edilebilir.)