# GLUTENSİZ DİYET SAKINCALI YİYECEKLER

| Yiyecek Grubu | Serbest Yiyecekler | Yasak Yiyecekler |
|---|---|---|
| **İçecekler** | Süt, salep, ıhlamur, çay, ayran, taze sıkılmış meyve suları, limonata | **Boza**, karbonatlı içecekler, alkollü içecekler |
| **Et, Balık, Kümes Hayvanları** | Dana ve sığır eti, tavuk ve hindi eti (derisiz), tüm balıklar | Salatalar (karaciğer, beyin, dalak, yürek, işkembe vb.) salam, sucuk, **sosis**, köfte içine buğday ve çavdar unundan yapılmış ekmek içi koyulmayacaktır. |
| **Yumurta ve peynir** | Katı veya rafadan haşlanmış yumurta, tüm peynirler | Kızarmış yumurta |
| **Tahıllar** | Pirinç, pirinç unu ve pirinç nişastası ile yapılmış yiyecekler, mısır unu ile yapılmış ekmek, mısır nişastası, patates | **Buğday ve çavdar unu ile yapılmış her türlü yiyecek** = bulgur, makarna, şehriye, erişte, kuskus, bisküvi, simit, dondurma külahı, ekmek, pide, pizza, hamburger ekmeği, tarhana, yarma, irmik, kraker, börek, pasta, çörek, **yulaf ve arpa**<br>Hazır satılan mısır ekmekleri, kızarmış patates, cips |
| **Kurubaklagiller** | Hepsi | Hiçbiri |
| **Sebze - Meyve** | Hepsi | Hiçbiri |
| **Çorbalar** | Sebze çorbası, pirinç çorbası, pirinçle yapılmış yayla çorbası, mercimek ve mercimek unu ile yapılmış çorba | Şehriye çorba, un çorba, tarhana çorba, düğün çorba, unlu domates çorba, erişte çorbası, et ve tavuk suyuyla hazırlanmış çorbalar |
| **Yağlar** | Zeytin yağ, ayçicek, mısırözü, soya gibi bitkisel sıvı yağlar | Margarin, tereyağ, katı yağlar, kızarmış besinler, kaymak, krema, mayonez, fındık, fıstık, ceviz, badem vb.<br>kuru yemişler |
| **Tatlılar** | **Buğday, çavdar unu katılmamış her türlü tatlı**, bal, pekmez, lokum, komposto, hoşaf, sütlü tatlılar (diyet uzmanı önerirse) | **Unlu tatlılar** (baklava, tulumba, revani, lokma vb.) kek ve pastalar, çörek, gofret, kurabiye, çikolata, puding |
| **Çeşni vericiler** | Sirke, limon, salamura, turşu, baharatlar, tuz, domates suyu, ev salçası | Hazır salça, **ketçap**, unlu soslar, hazır satılan çeşni verici |

**İSHAL OLDUĞUNUZ DÖNEMDE DİKKAT ETMENİZ GEREKEN HUSUSLAR ;**

√ Yemeklerinizi azar azar, sık sık tüketiniz.
√ Sıvı alımınızı arttırınız.
√ Sebzelerden özellikle iyi pişmiş fasulye, kabak, ıspanak, havuç, patatesi tercih ediniz. √ Kurubaklagilleri tüketmeyiniz.
√ Şeker ve şekerli besinlerin tüketiminden kaçınınız.
√ Kızartılmış, Kavrulmuş besinleri tüketiminden kaçınınız.
√ Yağlı et suları, tam yağlı peynir, yağlı soslar, kaymak, krema tüketmeyiniz. √ Hazır meyve suları, alkol, süt tüketmeyiniz.
√ Aşırı baharatlı, salçalı besinler, konserveler, salamuralar, sirke tüketiminden kaçınınız.
√ Kepek ve kepekli yiyecekler tüketmeyiniz.
√ Kuruyemiş ve kuru meyve tüketmeyiniz.
√ Çiğ sebze tüketmeyiniz.