



FOSFORDAN KISITLI BESLENME ÖNERİLERİ

EY.FR.10.719.36

BESİN GRUBU	YASAKLAR
SÜT GRUBU	Süt tozu, Kaşar peyniri, işlenmiş peynir Cheddar peyniri, Otlı peynir
ET GRUBU	Balık, işlenmiş etler Deniz ürünleri (midye, havyar, karides) Jambon, Sucuk, salam, sosis, Pastırma Beyin, böbrek, dalak, Karaciğer, işkembe
KURUBAKLAGİL	Kuru fasulye, Nohut, Mercimek Barbunya, Tarhana, İç bakla Soya fasulyesi, Soya unu
YAĞLI TOHUMLAR	Kuruyemişler (Fındık, Fıstık, Ceviz, Kaju, Ayçekirdeği vs.) Susam
MEYVELER	Kuşburnu, Pestil Kurutulmuş meyveler
SEBZELER	Kurutulmuş sebzeler, Sarımsak, İç bezelye Enginar, Kereviz, Mantar, Toz soğan
TAHILLAR	Kepekli ürünler, Bulgur, Peynirli kraker
TATLILAR	Çikolata, Karamela, Tahin Helva, Pekmez, Aşure
DİĞER BESİNLER	Soya sosu, hazır çorbalar Kahve, kakao, nescafe Kuru maya, haşhaş, hardal Kimyon, kuru nane Kuru maydanoz, kuru dereotu Kola, hazır meyve suları Fosforik asit içeren içecekler Fosfor/fosfat katkılı işlenmiş tüm besinler

ÖNERİLER

* Sebzeleri yıkadıktan sonra küçük parçalara bölünüz, haşlayınız, haşladığınız suyu dökünüz,

TÜKETMEYİNİZ

* Sebze ve meyve gruplarından toplam en fazla 2-3 porsiyon tüketiniz.

* Doktorunuza/diyetisyeninize danışmadan besin takviyesi ve bitkisel ürün **KULLANMAYINIZ.**

* Çok tükettiğiniz gıdaların fosfor içeriğini **mutlaka** öğreniniz

Hazırlayan AD/BD/Birim : Beslenme ve Diyet Birimi

İlk yayın tarihi : 01.09.2025

Rev No : 00

Rev Tarihi : -

Sayfa 1 / 1