



## HEPATİT DİYETİ

FR-HYE-04-719-25

Hastanın Adı Soyadı :

Tarih :

Protokol No :

### ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

#### SABAH

:1su bardağı süt (şekerli)  
2 kibrit kutusu beyaz peynir  
2 yemek kaşığı bal veya reçel  
Ekmek (serbest)

#### ÖĞLE ve AKŞAM

:2-3 köfte büyüklüğünde ızgara veya haşlama et  
1 porsiyon sebze yemeği  
Pilav, makarna  
1 çay bardağı yoğurt  
Haşlanmış patates  
Salata (yağsız)  
Ekmek (serbest)

#### ARALARDA

: Komposto, sütlaç, muhallebi veya meyve yenebilir.

### YASAKLAR

- Katı yağlar (Tereyağı, margarin).
- Yağda kızarmış et, hamur ve sebzeler, kavurmalar.
- Yağlı et, süt, peynir.
- Sucuk, salam, sosis, v.b
- Fazla miktarda hamur işi yiyecekler ve tatlılar.
- Yağlı yiyecekler (Kaymak, krema, mayonez, tahin, tahin helvası, v.b.)
- Önerilen miktarlardan fazla et, süt, yumurta.

### ÖNERİLER

- Sebze, meyve, kuru baklagil yemeklerini tercih ediniz.
- Haftada 1 defa yumurta yediğinizde o gün peynirinizi 1 kibrit kutusu kadar yiyin.
- Sebze ve meyvelerinizi bol suyla yıkayınız. Kabuklarını soyarak tüketiniz.
- Sebzeleri pişmiş olarak tercih ediniz.