



HEPATİT DİYETİ

FR-HYE-04-719-25

Hastanın Adı ve 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.