



ÜLSERAT F KOL T D YET TEDAV S

ÖRNEK YEMEK L STES

Doküman Kodu	D Y.FR.005
Yayın Tarihi	24.12.2015
Revizyon No	0
Revizyon Tarihi	0
Sayfa No	1/1

SABAH:

- Açık çay veya bitki çayları (ıhlamur, papatya vb.)
- Ya - reçel, bal veya pekmez
- Ha lanmı yumurta
- Ekmek (kepeksiz)

Ö LE:

- Çorbalar (pirinç, un, ehriye, sebze)
- Sebze yemekleri (patates, kabak, ıspanak, taze fasulye)
- Et (ha lama veya ızgara)
- Tatlı yo urt (özellikle ev yapımı, ek i olmayan)
- Komposto, ho af, pelte
- Pirinç pilavı, makarna

AK AM:

- Ö le yeme inin aynısı

ARA Ö ÜNLER:

- Meyve (muz, kabuksuz elma, kabuksuz eftali)

YEN LMEMES GEREKENLER

- Süt ve ya lı peynirler
- Ek i, acı, baharatlı yiyecekler
- Alkol ve asitli, gazlı içecekler
- Çok sıcak ve çok so uk yiyecek, içecekler
- Ya da kızartılmı yiyecekler
- Kuruyemi ler, ezmeler (badem, fındık, fıstık vb.)
- Salça ve soslar
- Kuru fasulye, nohut, mercimek, bulgur gibi gaz yapıcı yiyecekler
- Çi meyveler (muz, eftali, elma haricindekiler)
- Çi sebzeler (marul, kıvırcık, domates, salatalık)
- Koyu çay, kahve
- Sigara

NOT: *Yemeklerinizi azar azar ve sık sık yiyiniz (günde 6 ö ün).

*Günlük 1 su barda 1 kefir içebilirsiniz.

D YET SYEN