

ΔΙΑΙΤΑ ΕΠΙ ΕΥΕΡΕΘΙΣΤΟΥ ΕΝΤΕΡΟΥ (ΣΠΑΣΤΙΚΗΣ ΚΟΛΙΤΙΔΟΣ)

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ

ΓΑΛΑ: Πλήρες, αποβουτυρωμένο, αφρόγαλα

ΠΟΤΑ: Όσα είναι ανεκτά (π.χ. χαμομήλι, αφεψήματα βοτάνων)

ΤΥΡΙΑ: Μικρές ποσότητες τυριών μπορούν να χρησιμοποιηθούν στο μαγείρεμα, μυζήθρα, τυρί ανάλατο

ΚΡΕΑΤΑ: Σε μικρές ποσότητες και ελαφρά μαγειρευμένα. Μαλακό βοδινό, χοιρινό, κατσικάκι, κουνέλι, κοτόπουλο, γαλόπουλα, άπαχα ψάρια χωρίς κόκαλα, κονσέρβα τόνος ή σολομός, αυγά βραστά ή ποσέ

ΖΥΜΑΡΙΚΑ: Σε περιορισμένη ποσότητα λευκά: μακαρόνια, χυλοπίτες, λευκό ρύζι, βρώμη

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ: Λευκές πατάτες, (βραστές ή ψητές), πουρές, ΟΣΠΡΙΑ: Κανένα

ΛΑΧΑΝΙΚΑ: Όλα καλοβρασμένα, φασολάκια χωρίς ίνες, καρότα, αρακάς, σέλινο, αγγούρια, καλαμπόκι, σπανάκι, μαρούλι, σπαράγγια, κολοκυθάκια, άγρια χόρτα, παντζάρια μόνο το κεφάλι

ΨΩΜΙ: Από πιτυρούχο σιτάλευρο, σίκαλη και πιτυρούχα κράκερ, ψωμάκια

ΦΡΟΥΤΑ: Χωρίς φλοιό και σπόρους: μήλα, κεράσια, βερίκοκα, γαρμάδες, αχλάδια, δαμάσκηνα, φρέσκια ώριμη μπανάνα, χυμός φρούτων, κομπόστα

ΛΙΠΑΡΑ: Ελαιόλαδο, βούτυρο, μαργαρίνη

ΔΙΑΦΟΡΑ / ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ: Μαρμελάδες, μελάσες, μέλι, ζάχαρη, σιρόπι, σοκολάτα, σκληρές καραμέλες

ΚΑΡΥΚΕΥΜΑΤΑ: Αλάτι, ξύδι, βανίλια, πιπέρι

ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ

ΠΟΤΑ: Όσα δεν είναι ανεκτά (π.χ. καφές, τσάι, οξυανθρακούχα ποτά)

ΤΥΡΙΑ: Όλα τα λιπαρά, αλμυρά, πικάντικα

ΚΡΕΑΤΑ: Όλα τα λιπαρά

ΖΥΜΑΡΙΚΑ: Όλα τα άλλα ΟΣΠΡΙΑ: Όλα

ΛΑΧΑΝΙΚΑ: Κουνουπίδι, ραδικέτα, σέσκλα, μπρόκολο, λαχανάκι Βρυξελλών, λάχανο, ντομάτα

ΨΩΜΙ: Όλα τα άλλα (π.χ. λευκό ψωμί, φρυγανιές, μπισκότα, κουλουράκια κ.α.)

ΦΡΟΥΤΑ: Σύκα, φράουλες, σταφύλι με σπόρους