

ΔΙΑΙΤΑ ΧΟΛΟΚΥΣΤΟΠΑΘΟΥΣ

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ

ΓΑΛΑ: αποβουτυρωμένο, κρέμες, ρυζόγαλο, γιαούρτι από αποβουτυρωμένο γάλα
ΠΟΤΑ ή ΡΟΦΗΜΑΤΑ: τσάι, αναψυκτικά, αφεψήματα βοτάνων
ΤΥΡΙΑ: μυζήθρα νωπή
ΚΡΕΑΤΑ: άπαχα, (βοδινό, κοτόπουλο, ή ψάρι) ψητά στη σχάρα ή βραστά χωρίς λίπος
ΑΥΓΟ: ασπράδι
ΠΑΤΑΤΕΣ: βραστές ή ψητές ή πουρέ με αποβουτυρωμένο γάλα χωρίς λίπος
ΖΥΜΑΡΙΚΑ: καλά βρασμένα άσπρα χωρίς λίπος ή Ρύζι
ΧΟΡΤΑΡΙΚΑ: αγκινάρες, μαρούλι, κολοκυθάκια, καρότα, ντομάτα, αγγούρι, σπαράγγια, παντζάρια, φασολάκια
ΦΡΟΥΤΑ: όλα τα νωπά φρούτα, χυμοί φρούτων, κομπόστες φρούτων, ζελέ φρούτων
ΨΩΜΙ: λευκό ή μαύρο, φρυγανιές
ΛΙΠΗ: ελαιόλαδο ή καλαμποκέλαιο 1-3 κουταλιές του γλυκού
ΓΛΥΚΑ: περιορισμένα σε ζάχαρη, μέλι, ζελέ φρούτων, μαρμελάδα
ΔΙΑΦΟΡΑ: αλάτι, αρωματικά βότανα, ξύδι, βανίλια, σάλτσα από ντομάτα με ελάχιστο ελαιόλαδο

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ

ΓΑΛΑ: πλήρες και τα προϊόντα του (τυριά, κρέμες, γιαούρτι)
ΚΡΕΑΤΑ: χοιρινά λουκάνικα, μπέικον, αλλαντικά, γενικά όλα τα παχιά κρέατα, αρνί, κατσίκι
ΨΑΡΙΑ: όλα τα λιπαρά ψάρια (σαρδέλες, κεφαλόπουλα, μπαρμπούνι, γαύρος)
ΠΑΤΑΤΕΣ: τηγανιτές ή μαγειρευμένες με λίπος, πατατάκια
ΛΑΧΑΝΙΚΑ: όλα τα μαγειρευμένα με λίπη
ΓΛΥΚΑ: όλα όσα παρασκευάζονται με γάλα, αυγό λίπος, σοκολατάκια, ξηρούς καρπούς, κακάο
ΔΙΑΦΟΡΑ: πιπέρι, ελιές, τουρσιά, σάλτσες με λίπη

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ

ΠΡΩΙΝΟ:

Τσάι 1 φλυτζάνι
Φρυγανιές 2 μικρές
Μαρμελάδα

ΠΡΟΓΕΥΜΑ:

Ζελέ ή κομπόστα βρασμένο μήλο

ΓΕΥΜΑ:

Κοτόπουλο στήθος ή μοσχάρι βραστό άπαχο
Σούπα άπαχη
Φρυγανιές 2 μικρές
Κομπόστα βρασμένο μήλο

ΔΕΙΠΝΟ:

Κοτόπουλο στήθος βραστό ή μοσχάρι βραστό άπαχο
Σούπα άπαχη ή ζυμαρικά άσπρα
Φρυγανιές 2 μικρές
Κομπόστα βρασμένο μήλο

ΔΙΑΙΤΑ ΧΟΛΟΚΥΣΤΟΠΑΘΟΥΣ - ΗΠΑΤΟΠΑΘΟΥΣ

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ

ΓΑΛΑ: αποβουτυρωμένο, κρέμες , ρυζόγαλο, γιαούρτι από αποβουτυρωμένο γάλα

ΠΟΤΑ ή ΡΟΦΗΜΑΤΑ: τσάι, αναψυκτικά, αφεψήματα βοτάνων

ΤΥΡΙΑ: μυζήθρα νωπή

ΚΡΕΑΤΑ: άπαχα, (βοδινό, κοτόπουλο,) ψητά στη σχάρα ή βραστά χωρίς λίπος

ΑΥΓΟ: ασπράδι

ΠΑΤΑΤΕΣ: βραστές ή ψητές ή πουρέ με αποβουτυρωμένο γάλα χωρίς λίπος

ΖΥΜΑΡΙΚΑ: καλά βρασμένα άσπρα χωρίς λίπος

ΧΟΡΤΑΡΙΚΑ: αγκινάρες, μαρούλι, κολοκυθάκια, καρότα, ντομάτα, αγγούρι, σπαράγγια, παντζάρια, φασολάκια

ΦΡΟΥΤΑ: όλα τα νωπά φρούτα, χυμοί φρούτων, κομπόστες φρούτων, ζελέ φρούτων

ΨΩΜΙ: λευκό ή μαύρο, φρυγανιές

ΛΙΠΗ: ελαιόλαδο ή καλαμποκάλευρο 1-3 κουταλιές του γλυκού

ΓΛΥΚΑ: περιορισμένα σε ζάχαρη, μέλι, ζελέ φρούτων, μαρμελάδα

ΔΙΑΦΟΡΑ: λίγο αλάτι, αρωματικά βότανα, ξύδι, βανίλια, σάλτσα από ντομάτα με ελάχιστο ελαιόλαδο

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ

ΓΑΛΑ: πλήρες και τα προϊόντα του (τυριά, κρέμες, γιαούρτι)

ΚΡΕΑΤΑ: χοιρινά λουκάνικα, μπέικον, αλλαντικά, γενικά όλα τα παχιά κρέατα, αρνί, κατσίκι

ΨΑΡΙΑ: όλα τα λιπαρά ψάρια (σαρδέλες, κεφαλόπουλα, μπαρμπούνι, γαύρος)

ΠΑΤΑΤΕΣ: τηγανιτές ή μαγειρευμένες με λίπος, πατατάκια

ΛΑΧΑΝΙΚΑ: όλα τα μαγειρευμένα με λίπη

ΓΛΥΚΑ: όλα όσα παρασκευάζονται με γάλα, αυγό λίπος, σοκολατάκια, ξηρούς καρπούς, κακάο

ΔΙΑΦΟΡΑ: πιπέρι, ελιές, τουρσιά, σάλτσες με λίπη