

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΟΥΡΙΚΟΥ ΟΞΕΟΣ 1800-2000 ΘΕΡΜΙΔΩΝ (ΟΧΙ ΣΕ ΟΞΥ ΣΤΑΔΙΟ)

ΠΡΩΙΝΟ: Γάλα αποβουτυρωμένο
Φρυγανιές 2 μικρές (15 γρ.)
Μαργαρίνη 2 κουτ. γλυκού (10 γρ.)

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: Φρούτο 1 ή χυμό
ή ζελέ φρούτων
ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ: Γιαούρτι άπαχο
ή γάλα άπαχο

ΔΕΥΤΕΡΑ

<u>ΓΕΥΜΑ</u>	<u>ΔΕΙΠΝΟ</u>
Φασολάκια φρέσκα Τυρί άπαχο 100 γρ. Ελαιόλαδο 1 κουταλιά της σούπας Ψωμί 2 λεπτές φέτες (60 γρ.) Φρούτο 1	Ψάρι ψητό 90 γρ. Λαχανικά ωμά ελεύθερα Ελαιόλαδο 1 κουταλιά της σούπας Ψωμί 2 λεπτές φέτες (60 γρ.) Φρούτο 1

ΤΡΙΤΗ

<u>ΓΕΥΜΑ</u>	<u>ΔΕΙΠΝΟ</u>
Κοτόπουλο ψητό 90 γρ. Πατάτες ή ζυμαρικά Λαχανικά ωμά ελεύθερα Ελαιόλαδο 1 κουταλιά της σούπας Ψωμί 2 λεπτές φέτες (60 γρ.) Φρούτο 1	Χορτόσουπα Αυγό βραστό μελάτο 1 Ελαιόλαδο 1 κουταλιά της σούπας Ψωμί 2 λεπτές φέτες (60 γρ.) Φρούτο 1

ΤΕΤΑΡΤΗ

<u>ΓΕΥΜΑ</u>	<u>ΔΕΙΠΝΟ</u>
Γεμιστά Τυρί άπαχο 100 γρ. Ελαιόλαδο 1 κουταλιά της σούπας Ψωμί 2 λεπτές φέτες (60 γρ.) Φρούτο 1	Ψάρι 90 γρ. Λαχανικά ωμά ή μαγειρευμένα ελεύθερα Ελαιόλαδο 1 κουταλιά της σούπας Ψωμί 2 λεπτές φέτες Φρούτο 1

ΠΕΜΠΤΗ

<u>ΓΕΥΜΑ</u>	<u>ΔΕΙΠΝΟ</u>
Μπιφτέκι 120 γρ. Πατάτες Ελαιόλαδο 1 κουταλιά της σούπας Ψωμί 2 λεπτές φέτες (60 γρ.) Φρούτο 1	Λαχανικά ελεύθερα Ελαιόλαδο 1 κουταλιά της σούπας Τυρί άπαχο 100 γρ. Ψωμί 2 λεπτές φέτες (60 γρ.) Φρούτο 1

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

<u>ΓΕΥΜΑ</u>	<u>ΔΕΙΠΝΟ</u>
Μπριάμι ή μελιτζάνες ψητές Τυρί άπαχο 100 γρ. Ελαιόλαδο 1 κουταλιά της σούπας Ψωμί 2 λεπτές φέτες (60 γρ.) Φρούτο 1	Ρύζι πιλάφι Γιαούρτι 0% λιπαρά Λαχανικά ωμά ελεύθερα Ελαιόλαδο 1 κουταλιά της σούπας Ψωμί 2 λεπτές φέτες (60 γρ.) Φρούτο 1

ΣΑΒΒΑΤΟ

<u>ΓΕΥΜΑ</u>	<u>ΔΕΙΠΝΟ</u>
Ψάρι βραστό 90 γρ. Καρότα βραστά σούπα Ελαιόλαδο 1 κουταλιά της σούπας Ψωμί 2 λεπτές φέτες (60 γρ.) Φρούτο 1	Λαχανικά βρασμένα Πατάτες βραστές Τυρί άπαχο 100 γρ. Ελαιόλαδο 1 κουταλιά της σούπας Ψωμί 2 λεπτές φέτες (60 γρ.) Φρούτο 1

ΚΥΡΙΑΚΗ

<u>ΓΕΥΜΑ</u>	<u>ΔΕΙΠΝΟ</u>
Μοσχάρι 90 γρ. Ζυμαρικά Λαχανικά ωμά ελεύθερα Ελαιόλαδο 1 κουταλιά της σούπας Ψωμί 2 λεπτέ φακές (60 γρ.) Φρούτο 1 Παγωτό 120 γρ.	Μακαρόνια με σάλτσα Λαχανικά ωμά ελεύθερα Ελαιόλαδο 1 κουταλιά της σούπας Τυρί άπαχο 100 γρ. Ψωμί 2 λεπτές φέτες (60 γρ.) Φρούτο 1

ΔΙΑΙΤΑ ΕΠΙ ΑΥΞΗΜΕΝΟΥ ΟΥΡΙΚΟΥ ΟΞΕΟΣ ΚΑΙ ΥΠΕΡΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΑΙΜΙΑΣ

ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ

Γάλα και τα προϊόντα γάλακτος, όλα άπαχα 0 % λιπαρά
Τυριά όχι αλμυρά: μυζήθρα ανάλατη νωπή
Αυγά μόνο ασπράδι
Μοσχάρι, ψάρι, κοτόπουλο σε περιορισμένη ποσότητα άπαχο
Ελαιόλαδο, ελιές
Χορταρικά, όλα εκτός αυτών που απαγορεύονται
Φρούτα, χυμοί φρούτων, κομπόστα φρούτων
Ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, πατάτες
Καφές, τσάι, χαμομήλι, ζελέδες, γλυκίσματα, μέλι

ΜΗ ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ

Αλκοολούχα ποτά
Αντσούγες, ρέγκες, λουκάνικα, αυγοτάραχο
Σαρδέλες, σκουμπρί, ρέγκες
Αρνί, κατσίκι, χήνα, κρέατα κυνηγιού
Ζωμός κρεάτων, σάλτσες κρεάτων, σούπες κρεάτων
Εντόσθια ζώων (συκώτι, νεφρά, μυαλά)
Αμύγδαλα, ξηροί καρποί
Αρακάς, μανιτάρια, σπανάκι, σπαράγγια, σέλινα, φακές, φασόλια
Τηγανιτές τροφές
Γάλα πλήρες και τα προϊόντα του
Τηγανιτά ψάρια, γαρίδες, αστακός, μύδια, καλαμαράκια, χταπόδι, μικρά ψάρια που τρώγονται με το κόκαλο, π.χ. αθερίνα
Βούτυρο νωπό, μαγειρικό λίπος, μαργαρίνη
Ψωμιά με γάλα, λίπος, μπισκότα με αυγά, σοκολάτα, τσιπς, τσουρέκια
Κρόκοι αυγών
Αλλαντικά, μπέικον, λουκάνικα

\