

## ΔΙΑΙΤΑ ΥΠΕΡΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΑΙΜΙΑΣ

### **ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ**

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ: Γάλα και γιαούρτι αποβουτυρωμένο 0% λιπαρά, μυζήθρα νωπή, τυρί φέτα σε περιορισμένη ποσότητα

ΠΟΤΑ ΡΟΦΗΜΑΤΑ: Καφές, τσάι, χαμομήλι, αναψυκτικά

ΚΡΕΑΤΑ: Περιορισμένα: κοτόπουλο, γαλοπούλα χωρίς δέρμα, κουνέλι, μοσχάρι άπαχο

ΨΑΡΙΑ: Όλα τα ψάρια 3-4 φορές την εβδομάδα

ΑΜΥΛΩΔΗ: Περιορισμένα: πατάτες, ρύζι, ζυμαρικά, ψωμί

ΟΣΠΡΙΑ: Όλα 2 φορές την εβδομάδα

ΑΥΓΑ: Μόνο το ασπράδι

ΛΙΠΗ: Μόνο ελαιόλαδο

ΦΡΟΥΤΑ: Όλα και χυμοί φρούτων

ΛΑΧΑΝΙΚΑ: Όλα τα νωπά και μαγειρευμένα

ΓΛΥΚΑ: Ζελέ φρούτων, μέλι, περιορισμένα γλυκά κουταλιού

ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ: Όλοι ανάλατοι

### **ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ**

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ: Γάλα και γιαούρτι πλήρες, κρέμα γάλακτος, παγωτά

ΠΟΤΑ ΡΟΦΗΜΑΤΑ: Οινόπνευματώδη ποτά

ΚΡΕΑΤΑ: Όλα τα παχιά κρέατα ( χήνα, πάπια, αρνί, κατσίκι, χοιρινό, εντόσθια, μυαλά ) κονσέρβες κρεάτων, αλλαντικά, μπέικον, λουκάνικα, ζωμοί κρεάτων

ΨΑΡΙΑ: Γαρίδες, αστακός, μύδια, τηγανιτά ψάρια

ΑΜΥΛΩΔΗ: Ψωμιά με γάλα, λίπος, αυγό, μπισκότα, τσιπς, τσουρέκια

ΑΥΓΟ: Κρόκοι αυγών

ΛΙΠΗ: Βούτυρο νωπό, μαγειρικό λίπος, μαργαρίνη

ΦΡΟΥΤΑ: Καρύδα Ινδική

ΛΑΧΑΝΙΚΑ: Όλα τα μαγειρευμένα με λίπη και αυγό

ΓΛΥΚΑ: Όλα τα υπόλοιπα

ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ: Αλατισμένοι

## ΔΙΑΙΤΑ ΥΠΕΡΛΙΠΙΔΑΙΜΙΑΣ ΤΥΠΟΥ IV

( ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ- ΤΡΙΓΛΥΚΕΡΙΔΙΑ 400-1000MG )

### **ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ**

ΓΑΛΑ: αποβουτυρωμένο ( 0 % λιπαρά )

ΓΙΑΟΥΡΤΙ: αποβουτυρωμένο ( 0 % λιπαρά )

ΤΥΡΙΑ: μυζήθρα ανάλατη

ΚΡΕΑΣ: μοσχάρι άπαχο, κοτόπουλο, κουνέλι, κατσίκι

ΨΑΡΙΑ: επιτρέπονται όλα

ΨΩΜΙ: λευκό ή μαύρο και τα παράγωγα τους, χωρίς λίπος, αυγό και πλήρες γάλα

ΛΙΠΑΡΑ: ελαιόλαδο, μαργαρίνη, ελιές

ΦΡΟΥΤΑ: επιτρέπονται όλα

ΛΑΧΑΝΙΚΑ: επιτρέπονται όλα

ΠΟΤΑ Ή ΡΟΦΗΜΑΤΑ: καφές, τσάι, ροφήματα

ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ: επιτρέπονται όλα

### **ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ**

ΓΑΛΑ: πλήρες, κρέμα γάλακτος, παγωτά, τυριά

ΚΡΕΑΤΑ: πλούσια σε λίπος, αρνί, χοιρινό, χήνα, πάπια, μπέικον, κονσέρβες κρεάτων, αλλαντικά, εντόσθια

ΓΛΥΚΙΣΜΑΤΑ: μπισκότα, τσουρέκια, πατατάκια, γαριδάκια, όλα τα γλυκά του ταψιού, μαρμελάδες, μέλι, κέικ

ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ: με ζάχαρη

ΖΩΙΚΑ ΛΙΠΗ: βούτυρα όλα

ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΗ: ποτά όλα , ποτά που περιέχουν ζάχαρη.

## ΔΙΑΙΤΑ ΧΑΜΗΛΩΝ ΛΙΠΑΡΩΝ (ΥΠΟΛΙΠΙΔΑΙΜΙΚΗ)

|                  |   |
|------------------|---|
| <u>ΠΡΩΙΝΟ:</u>   | Γάλα άπαχο άγλυκο 1 φλυντζάνι<br>Φρυγανιές 2 μικρές   |
| <u>ΠΡΟΓΕΥΜΑ:</u> | Ζελέ ή φρούτο 1   |
| <u>ΓΕΥΜΑ:</u>    | Κοτόπουλο στήθος ή ψάρι ή μοσχάρι άπαχο<br>Πατάτες βραστές ή ζυμαρικά άσπρα<br>Λαχανικά 240 γρ. 1 φλυντζάνι<br>Ελαιόλαδο 1 κουτ. σούπας<br>Ψωμί 2 λεπτές φέτες ( 60 γρ. )<br>Φρούτο 1 |
| <u>ΔΕΙΠΝΟ:</u>   | Ζυμαρικά άσπρα ή πατάτες βραστές<br>Λαχανικά 240 γρ. 1 φλυντζάνι<br>Ελαιόλαδο 1 κουτ. σούπας<br>Γιαούρτι άπαχο 1 κεσεδάκι<br>Ψωμί 2 λεπτές φέτες ( 60 γρ. )<br>Φρούτο 1               |