



ΔΙΑΙΤΑ ΧΑΜΗΛΗ ΣΕ ΥΠΟΛΕΙΜΜΑ

Γενικές οδηγίες:

1. Πίνετε πολύ νερό, τουλάχιστον 1.5 λίτρο
2. Κάνετε μικρά και τακτικά γεύματα (τουλάχιστον 4-5 την ημέρα)
3. Μπορείτε να πίνετε αφεψήματα, όπως χαμομήλι, μέντα, φασκόμηλο, μέντα, δενδρολίβανο

Επιτρέπονται:

1. Γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, γιαούρτι) ως 2 ισοδύναμα την ημέρα
2. Άπαχα τυριά και αβγό βραστό ή ποσέ
3. Άπαχα μαλακά κρέατα, πουλερικά χωρίς την πέτσα, ψάρια
4. Άσπρο ψωμί, φρυγανιές και ζυμαρικά
5. Άσπρο ρύζι και πατάτες χωρίς τη φλούδα
6. Λιπαρά (ελαιόλαδο, βούτυρο, μαργαρίνη)
7. Ζελέ φρούτων, κομπόστες φρούτων και σουρωμένοι χυμοί φρούτων
8. Ζάχαρη, μέλι, μαρμελάδα χωρίς σπόρους
9. Απλό κέικ ή μπισκότα

Με προσοχή:

Με προσοχή πρέπει να καταναλώνονται μόνο καλά βρασμένα και ψιλοκομμένα λαχανικά σε μικρή ποσότητα. Απαγορεύονται τα σκληρά λαχανικά και τα λαχανικά με σπόρους

ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ:

1. Όσπρια, ξηροί καρποί, ελιές
2. Μη επεξεργασμένα («μαύρα») δημητριακά, όπως ψωμί μαύρο ή πολύσπορο, αναποφλοιώτο καστανό και άγριο ρύζι
3. Ωμά φρούτα και λαχανικά
4. Αμυλώδη λαχανικά όπως καλαμπόκι και αρακάς
5. Λιπαρά και τηγανητά φαγητά
6. Σκληρά κρέατα με ίνες και χόνδρους
7. Φαστ φούντ και σνακ περιπτέρου (γαριδάκια, πατατάκια κλπ)
8. Πολύ πικάντικα φαγητά