

	KALİTE YÖNETİM DOKÜMANLARI	Doküman No:EY-YD-83 Yayın Tarihi :04.07.2022 Revizyon No:00
	AZ KOLESTEROLLÜ AZ YAĞLI DİYET	Revizyon Tar.: Sayfa No :1/1

YASAKLAR;

Sakatatlar: Karaciğer, beyin, yürek, dalak, işkembe, vb.

Yağlı Yiyecekler: Kaymak, krema, tahin, mayonez, çikolata, ya pasta, soslar, kaşar peyniri, kuruyemişler, hindistan cevizi, kaşar peyniri, pizza,cips,hamur işleri

Katı Yağlar: Kuyruk yağı, tereyağ, iç yağ, margarinler vb.

Yağda Kızartmalar: Et, sebze, hamur kızartmaları

İçecekler: Alkollü içecekler, meşrubat, hazır meyve suları , soda, kola, koyu çay, nescafe vb.

- Koyun-kuzu eti, ördek- kaz eti, tavuk ve hindi derisi
- Sucuk, salam, sosis ve pastırma
- Konserve ve salamura besinle, et suyu tabletleri, hazır çorbalar

Deniz Ürünleri: Midye, ıstakoz, karides, istiridye, vb.

- Önerilen, miktardan fazla tuz ve tuzlu yiyecekler.
- Sigara

ÖNERİLER

- Günde 2-4 porsiyon pişmiş ve çiğ sebze yiyiniz.
- Salatalarda yağ kullanmayınız.
- Yemeklerde tahıllı eklemek tercih ediniz.
- Günde 3 porsiyon (500 gr) meyve yiyiniz.
- Kabuğu ile yenilebilen meyveleri soymayınız (Elma, Armut, vb.).
- Haftada 2-3 tabak kurubaklagil (kuru fasulye, nohut, mercimek barbunya vb.) yemeye çalışınız.
- İçerisinde et kullandığınız yemeklere yağ ilave etmeyiniz.
- Brokoli, karnabahar, lahanası, limon, kereviz, sarımsak, pancar, enginar, balık, kefir gibi besinleri sofranızda bulundurun.
- Fiziksel aktivitenizi arttırınız. (Spor,yürüyüş, dans..)