

ΔΙΑΙΤΑ ΧΟΛΟΛΙΘΙΑΣΗΣ

Απαγορεύονται

- Κρέατα με λίπη όπως αρνί, κασίκι, χοιρινό
- Μύδια, στρείδια, οστρακοειδή
- Λαδερά φαγητά
- Τηγανητά φαγητά
- Βούτυρο ζωικό και φυτικό
- Αυγό κρόκο
- Γιαούρτι και γάλα πλήρες
- Μπανάνα
- Γλυκά και γενικά τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη
- ΧΑΛΒΑΣ ,ΤΑΡΑΜΑΣ

Επιτρέπονται

- Άπαχα κρέατα δηλαδή κοτόπουλο, μοσχάρι ψάρια άπαχα στη σχάρα ή στον ατμό
- Κολοκύθι, καρότο, παντζάρι, λάχανο, κουνουπίδι, μπρόκολο, φασολάκια, μπαμιες, όσπρια
- Γάλα και γιαούρτι 2%
- Ασπράδι αυγού
- Ζυμαρικά, ρύζι, πατάτες βραστές ή ψητές
- Μαλακά ώριμα φρούτα χωρίς φλούδες