

## ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΜΕΤΕΩΡΙΣΜΟΥ

### ΟΧΙ

- Φασόλια ξερά, μαρούλι, λάχανο, γάλα, κρεμμύδι, σκόρδο, σπανάκι, **πράσο, κίτρινο τυρί, ψωμί άσπρο, ζυμαρικά άσπρα**
- αναψυκτικά με ανθρακικό και κυρίως σόδα
- ακτινίδιο, σύκο, φράουλα, βατόμουρο, ξηροί καρποί, σουσάμι
- γλυκά με σιρόπι και πίτες με φύλλο

### ΜΕ ΜΕΤΡΟ ΚΑΙ ΠΟΛΥ ΛΙΓΟ

- **ρόκα**, χόρτα, φασολάκια, μπάμιες, αρακά, κουνουπίδι, μπρόκολο,
- φακές, ρεβύθια, ραπανάκι, μελιτζάνα, **ροδάκινα καθαρισμένα, δαμάσκηνα, βερίκκοκα, μήλα, πορτοκάλια** , γλυκισματα

### ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ

- Κρέας και ψάρι άπαχο, αυγό, ψωμί, ζυμαρικά ολικής αλέσεως ή καλαμπόκι γαλακτοκομικά 2/%, αγγουράκι, κολοκύθι, καρότο, πατάτες, πιλάφι, μπανάνα, σοκολάτα μαύρη

### ΠΟΛΥ ΒΟΗΘΑΝΕ ΑΦΕΨΗΜΑΤΑ ΟΠΩΣ

- ΤΣΑΙ ΜΕ ΔΥΟΣΜΟ
- ΧΑΜΟΜΗΛΙ ΜΕ ΓΛΥΚΑΝΙΣΟ
- ΜΑΡΑΘΟΣΠΟΡΟ