

SINIRLI ÖNERİLEN BESİNLER

*BU YİYECEKLERDEN GÜN İÇERİSİNDE BİR TANESİNİ SEÇİP TÜKETEBİLİRSİNİZ.

Ortalama Ölçü	Miktar(gr) (pişmiş)	(çiğ)
Dana,sığır,kuzu (yağsız)	2 köfte kadar	60 gr
Tavuk	2 köfte kadar	60 gr
Hindi	2 köfte kadar	60 gr
Balık	2 köfte kadar	60 gr
Nohut	8 yemek kaşığı	60 gr
Kuru Fasulye	8 yemek kaşığı	60 gr
Bezelye	8 yemek kaşığı	60 gr
Mercimek	8 yemek kaşığı	60 gr
Bulgur	8 yemek kaşığı	60 gr
Karnabahar	5 yemek kaşığı	200 gr
Ispanak	5 yemek kaşığı	200 gr
Mantar	2 yemek kaşığı	50 gr

YENMEMESİ GEREKEN YİYECEKLER

- Et suyu tabletleri, yağlı et suları ve bunlarla pişirilmiş çorbalar, yemekler
- Alkollü içecekler, boza
- Sakatatlar (karaciğer, beyin, böbrek, dalak, yürek, işkembe, dil, kokoreç)
- Av etleri (ördek, kaz, tavşan, keklik, bıldırcın)
- Sucuk, sosis, salam, pastırma
- Ançuez, sardalya, havyar, kalamar, ıstakoz, midye
- Kepekli ve çavdarlı ekmekler, yarma, yulaf unu, maya
- Yağda kızartılmış, kavrulmuş ve yağlı sos eklenmiş yiyecekler
- Sınırlı yenmesi gereken besinlerin belirtilen miktarlarından fazlası
- İçeriği bilinmeyen gıdalar