

CROHN'S DYET

KAHVALTI

- 2 adet halanm yumurta
- 1 dilim yasz beyaz peynir
- 2 tatl ka reel
- 2 dilim beyaz ekmek

Ara Öün

- 1 porsiyon meyve (kabuksuz elma, eftali, muz)

ÖLE

- 120-150 g krmz et veya tavuk veya hindi veya balk (zgara/halama/frn)
- 1 kase ekersiz komposto
- 1 dilim beyaz ekmek veya 3 kak pirinç pilav/makarna

Ara Öün

- 1 porsiyon meyve (kabuksuz elma, eftali, muz)

AKAM

- 1 kase çorba(un, ehriye, pirinç)
- 60 g krmz et veya tavuk veya hindi (zgara/halama/frn)
- 4 yemek ka yourt veya 1 su barda ev yapm ayran
- 3-4 yemek ka iyi pimi sebze yemei
- 1 dilim beyaz ekmek veya 3 kak pirinç pilav/makarna veya 1 adet halanm orta boy patates

Ara Öün

- 1 bardak laktozsuz sü

ÖNERLER

- Günlük 2,5 litre su içmeye özen gösterilmelidir.
- Yemeklerde ya, tuz ve baharat tüketimine dikkat edilmeli, azaltılmaldr.
- Sü ishal yapabilecei için laktozsuz sü kullanılmaldr.
- Acl, baharatlı yiyeceklerden kaçılmaldr.
- Koyu ay ve kahve tüketilmemelidir.
- Çok scak ve çok souk besinler tüketilmemelidir.
- i sebze ve meyveden kaçılmaldr. Sebzeler pimi olmal, meyvelerden de yumuak ve az posal olan kabuksuz elma, muz ve eftali dnda meyve yenmemeli, ancak unutulmamal ki sebze ve

meyveler vitamin ve mineral depolar olduu için her gün düzenli olarak tüketilmelidir.

- Buday, mısır, pirinç, turunçgiller (portakal, mandalina, greyfurt), süt, yourt, peynir, tereya ve sütle yapılan yiyecekler bazı hastalara rahatsızlık verebilir. Eğer bu besinler rahatsızlık veriyorsa tüketilmemelidir.

- Yemekler yağ olmamal, yağ et, yağ peynir, yağ süt ve yourt tüketilmemelidir.

- Ispanak, semizotu, kabak, bezelye, bamya, patates, havuç, taze fasulye gibi yumuşak sebzeler düşük posalı olduu için tüketilebilir.