

II NOLU ÜLSER DİYETİ

YİYECEK GRUPLARI	SERBEST YİYECEKLER	YASAK YİYECEKLER
İÇECEKLER	Süt, salep,muzlu süt, ıhlamur	Çay,kahve,kakao,neskafe,limonata, Sütlü kahve,sütlü kakao,boza, Gazoz,kola,hazır meyve suları
ET GRUBU	Bu diyeti kullandığınız süre İçinde et cinsi yiyeceklerin hepsi yasaktır.	
YUMURTA VE PEYNİR	Haşlanmış,rafadan veya katı yumurta	Yağda kızartılmış yumurta ve her çeşit peynirler
TAHILLAR VE KURU BAKLAGİLLER	Beyaz ekmek,sade kraker, bisküvi,peksimet,pirinç,makarna, kuskus, erişte, şehriye	Sıcak ekmek,kepekli ekmek,bütün kuru baklagiller (kuru fasulye, nohut,mercimek,kuru bakla, barbunya) mısır,bulgur,yarma,buğday,irmik
MEYVE VE MEYVE SULARI	Olgun muz,komposto şeklinde kabuksuz pişirilmiş elma,şeftali, kayısı	Diğer bütün meyve ve meyve suları,diğer meyve kompostoları
SEBZE VE SEBZE SULARI	Püre şeklin de,havuç,bezelye, taze fasulye,kabak,semizotu, ıspanak patates haşlanmış veya fırında pişirilmiş patates	Diğer bütün sebzeler

ÇORBALAR	Buğday unu, bezelye unu mercimek unu, pirinç, şehriye,Sebze püreleri ile yapılmış, çorbalar	Hazır çorbalar,et suyu ile Yapılmış çorbalar,diğer Bütün çorbalar
YAĞLAR	Her çeşit yağ serbesttir.	
TATLILAR	Şeker,süzülmüş bal,tanesiz reçel, Sade lokum sade akide şekeri, Muhallebi,kastırt ,sütlaç krema, Dondurma ,jöleli tatlılar	Serbest grubun dışındaki diğer bütün tatlılar
ÇEŞNİ VERİCİ YİYECEKLER	Un ,süt ve tuzdan yapılmış soslar	Bütün baharat, et suyu, salamuralar,turşular,salça,sirke, Ket çap, hardal, sucuk,pastırma Salam,sosis,soğan,sarımsak,çemen Zeytin,kuru yemişler, Hindistan cevizi, limon tuzu,kurutulmuş Meyveler,çikolata

DİYETİNİZİ İYİ UYGULAYABİLMENİZ İÇİN DİKKAT EDECEKLERİNİZ

- Yiyeceklerinizi yavaş yavaş, iyi çiğneyerek yiyiniz.
- Yiyecek ve içeceklerinizin çok sıcak veya çok soğuk olmasına dikkat ediniz.
- Azar azar ve sık sık yiyiniz.(günde sekiz öğün)
- Et suyu ve et suyu ile pişirilmiş her türlü yemek ve çorbalardan kaçınınız.
- Yeterli ve dengeli beslenebilmek için her yiyecek grubunun serbest olanlarından bir çeşit yemeğe çalışınız.
- Bu diyeti uyguladığınız süre içinde sigara kullanmayınız.
- Yemeklerin pişirilmesi sırasında kullandığınız yağı yakmamaya dikkat ediniz.

II NOLU ÜLSER DİYETİ ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

YATAKTAN KALINCA:	1 çay bardağı süt 2 sade tatlı bisküvi
SABAHA:	1 çay bardağı süt 1 yumurta haşlanmış tanesiz reçel yağ ekmek
ARA ÖĞÜN:	1 çay bardağı süt 2 sade tatlı bisküvi
ÖĞLE:	ıspanak ve ya kabak püre Sade makarna + taze yoğurt Sütlaç veya muhallebi 1 muz ekmek
ARA ÖĞÜN:	1 çay bardağı süt 2 bisküvi veya bir dilim sade kek
AKŞAM:	şehriye çorba Haşlanmış patates veya patates püre Pirinç pilavı Elma komposto Ekmek
YATARKEN:	1 çay bardağı süt ve 2 tane bisküvi
GECE:	Muhallebi veya sütlaç