

IV NOLU ÜLSER DİYETİ

YİYECEK GRUPLARI	SERBEST YİYECEKLER	YASAK YİYECEKLER
İÇECEKLER	Süt, salep, muzlu süt ıhlamur yoğurt, ayran, adaçayı,açık çay limonata	Koyu,çay,kahve,kakao,neskafe,boza, gazoz,kola,hazır meyve suları,alkollü içecekler maden suyu,soda
ET GRUBU	Haşlanmış,ızgara veya fırında pişirilmiş sığır,dana, Koyun,balık,kuzu,tavuk,hindi,Sakata tlar,karaciğer,beyin,Böbrek dil dalak vb	Yağda kızartılmış veya kavrulmuş et sucuk,pastırma salam, salamura balık
YAĞLAR	Her çeşit yağ	Kızartılmış yağ
ÇORBALAR	Sade soda veya taze domates suyunda pişirilmiş her çeşit çorba	Et suyu, et ile yapılmış çorbalar, paça ve işkembe çorbası
TAHILLAR	Beyaz ekmek ,çavdar ekmeği mısır,ekmeği,sade,kraker,bisküvi Kuru pastalar,peksimet,püre,fırında,börekler erirmik,makarna,pirinçKusku,erişte, şehriye	
KURU BAKLAGİLLER	Kuru baklagiller.(kuru fasulye,nohut,mısır,mercimek,barbunya, kuru bakla,börülce	Bu gruptaki gıdalar gaz yaptığı takdirde yenilmemelidir

SEBZE VE SEBZE SULARI	Her çeşit sebze ve sebze suları serbestler	
MEYVE VE MEYVE SULARI	Her çeşit meyve ve meyve suları serbesttir,salatalarda,Limon kullanılabilir	Çikolata.çikolatalı pastalar ve kekler,kızarmış hamur tatlıları (tulumba,lokma)incir tatlısı
TATLILAR	Şeker,süzülmüş,bal,reçel sade, lokum, sade,akide şekeri,kabak tatlısı muhallebi,kastıra,sütlaç,krema,dondurma, çeşitli pelteler,jöleli tatlılar,tavuk,göğsü sade kekler,hamur tatlıları (kadayıf vb)	
ÇEŞNİ VERİCİ YİYECEKLER	Un süt ve tuzdan yapılan soslar kremalar,yenibahar,tarçın, kekik nane tatlı kırmızı biber	Acılı baharat,et suyu, salamuralar turşular, ket çap,sirke,hardal,çemen, sarımsak,kuru yemişler, limon tuzu,kurutulmuş meyveler

DIYETİNİZİ İYİ UYGULAYABİLMENİZ İÇİN DİKKAT EDECEKLERİNİZ

- Yiyeceklerinizi yavaş yavaş iyi çiğneyerek yiyiniz
- Yiyecek ve içeceklerimizin çok sıcak veya çok soğuk olmamasına dikkat ediniz
- Azar azar sık sık yiyiniz
- 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. Sakız ve çiklet çiğnemeyiniz
- Yemeklerin pişirilmesi sırasında kullandığınız yağı yakmamaya dikkat ediniz.

IV NOLU ÜLSER DİYETİ ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

SABAH: 1 çay bardağı süt 1 haşlanmış yumurta

1 kibrit kutusu beyaz peynir

yağ reçel ekmek

ARA: 1 çay bardağı süt 2 adet bisküvi

ÖĞLE: haşlama et (susuz)

Pirinç pilavı

Ispanak yemeği

Elma kompostosu ekmek

ARA: 1 çay bardağı süt ve bir dilim kek

AKŞAM: 3 ızgara köfte

1 kase yayla çorba

zeytin yağlı taze fasulye ekmek

1 adet kabuksuz elma

YATARKEN: 1 adet haşlanmış patates