

Tarih:.....

İYOT KISITLI DİYET

..... GÜN SÜRESİNCE DİYETİ UYGULAYINIZ.

YASAKLAR:

- ◆ İyotlu tuz ve iyotlu tuz içeren gıdalar (kaya tuzu dahil),
- ◆ İyot içeren multi vitaminler,
- ◆ Sucuk, salam, sosis gibi işlenmiş etler,
- ◆ Deniz ürünleri (balık istakoz vs....)
- ◆ Süt ve süt ürünleri (süt, yoğurt, her çeşit peynir, krema, dondurma, kaymak, krem şanti vs...)
- ◆ Hazır gıdalar (pastane ürünleri, bisküviler....)
- ◆ Fast food ürünleri ve tüm restoran yemekleri
- ◆ Parlak kırmızı renkli hazır gıdalar (iyotlu boya içerebilir) (şekerleme, jelibon ... gibi)
- ◆ Salça ve salça ilaveli yiyecekler
- ◆ Turşu, konserve, salamura, tuzlu zeytin, dondurulmuş gıdalar
- ◆ Cips, hazır pizza, corn flakes tarzı tuz içeren gıdalar
- ◆ Konserve meyveler
- ◆ Poşet çay, hazır kahve, hazır meyve suları, hazır limonata
- ◆ Yumurta
- ◆ Çikolata, mayonez

Öneriler:

BESİN GRUPLARI	SERBESTLER	YASAKLAR
İçecekler	Kahve, çay, karbonatlı içecekler, limonata, su	Süt, ayran, kefir, kırmızı meyve suları (vişne suyu, çilek suyu)
Tahıl	Tuzsuz ev yapımı ekmek, un, yulaf ezmesi, pirinç	Hazır bisküviler, poğaç, kraker, tuzlu ekmek, hazır ekmek,
Süt ve türevleri	Hiçbiri	Hepsi
Tatlılar	Şeker	Tüm hazır pasta ve tatlılar (baklava, şekerpare, şekerleme, renkli şeker, bonbon...)
Yumurta	Yemeklerin içinde az miktarda olabilir	
Yağlar	Sıvı yağ	Tereyağ , soya yağı
Meyve ve meyve suları	Kırmızı boya içermeyen tüm meyve suları ve meyveler	Kırmızı boya içeren tüm meyve suları, konserve ve dondurulmuş meyveler
Et grubu	Tuz eklenmemiş ve işlenmemiş her tür kırmızı et ve tavuk eti	Balık eti, deniz ürünleri, işlenmiş etler (sosis, salam, sucuk...)
Kurubaklagiller	Hiçbiri	Hepsi Kuru fasulye, nohut, mercimek
Sebze	Kabuksuz patates Tüm sebzeler (konserve ve dondurulmuş hariç)	Konserve veya dondurulmuş tüm sebzeler, hazır patates püresi, dondurulmuş soğan, soya, fasulye, bakla, patates
Lezzet vericiler	Nane, baharat, sirke, hardal	Hazır gıdalar, krüyemişler, kuru meyveler, çubuk kraker, patates cipsi

ÖRNEK MENÜ

SABAH:	Çay
	Bal veya reçel
	Söğüş şeklinde domates, salatalık
	Ekmek
KUŞLUK:	Meyve (öneriler listesinde bulunan meyvelerden seçebilirsiniz)
ÖĞLE:	Haşlanmış dana eti veya fırın tavuk
	Çorba(Hazır çorba dışındaki her çeşit çorba olabilir, salçasız)
	Salata
	Ekmek
İKİNDİ:	Komposto ve tatlı bisküvi
AKŞAM:	Sebze yemeği (öneriler listesindeki izin verilen sebzelerden yapabilirsiniz)
	Pilav veya makarna (salçasız)
	Salata
	Ekmek
GECE:	Meyve

DİYET SÜRESİNCE DİKKAT ETMENİZ GEREKEN HUSUSLAR;

- ◆ İlaçlı Röntgen Filmi (Yasak Olan Sürede Doktorunuza Danışın)
- ◆ İyot İçeren Öksürük Şurupları ve Vitamin Preparatları
- ◆ İyotlu Pansuman ve Gargaralar
- ◆ Saç Boyası ve Tropikal Solüsyonlar

Diyeti uyguladığınız sürece yukarıda yazılı olan ilaç ve kimyasalları kullanmayınız.

Yemeklerinizde iyotsuz tuz kullanınız.