

KALSİYUM OKSALAT VE KALSİYUM TAŞI DİYETİ

Yiyecekler	Serbestler	Yasaklar
İçecekler	Açık Çay, günde 1 bardak su ile (160 gr) süt veya yoğurt	Koyu çay, kahve, kakao, tüm karbonatlı içecekler, kolalar, meşrubatlar, hazır meyve suları, alkollü içecekler. belirtilen miktarlardan fazla süt veya yoğurt
Yumurta ve Peynir	Günde 1 kibrit kutusu kadar (30 gr) beyaz peynir, kaşar peyniri veya bir yumurta (yumurta beyaz serbest)	Diğer peynirler. Belirtilen miktarlardan fazla peynir veya yumurta
Et-Balık ve Kümes Hayvanları	Günde 3 yumurta büyüklüğünde (90 gr) dana,sığır, tavuk veya balık eti	Sakatlar (karaciğer, beyin, yürek, dalak, işkembe, vb.), salamura balık, av hayvanları (sülün, tavşan, geyik, vb.) koyun-kuzu ve hindi eti
Sebzeler	Yasakların dışındaki tüm sebzelerden günde 3 porsiyon (12 yemek kaşığı) günde 1-2 adet patates	Pazı, ıspanak, taze fasulye, yeşil soğan, yeşil biberler, domates, lahana, pancar, kereviz, maydanoz, havuç, şalgam
Meyveler	Yasakların dışındaki tüm meyveler	Üzüm, erik, çilek, ahududu, böğürtlen, muz, portakal, mandalina, turunç, greyfurt, limon kabuğu, kurutulmuş meyveler (kuru üzüm, kuru kayısı, kuru incir, vb.)
Yağlar	Bitkisel sıvı yağlar (zeytin yağı, ayçiçek yağı, mısır özü, pamuk yağı, soya yağı)	Hayvansal ve katkılı yağlar (tere yağı, iç yağ, kuyruk yağı, margarinler)
Tahıl ve Tahıl Ürünleri	Kepeksiz undan yapılmış beyaz ekmek, krakerler, mısır unu, nişasta, pirinç, makarna, şehriye, spagetti	Kepekli undan yapılmış ekmekler, çavdar ekmeği, yulaf, irmik, bulgur, kuru baklagiller
Tatlılar	Şeker, bal, jöleli tatlılar, sütsüz meyve tatlıları, serbest olan meyvelerle yapılan reçel ve marmelatlar	Çikolata yasak olan meyvelerle yapılan reçel, marmelatlar
Çorbalar	Serbest olan yiyeceklerle hazırlanmış her tür çorba	Yasak olan yiyeceklerle hazırlanmış her tür çorba, hazır çorbalar
Çeşni Verişiler	Tuz, sirke, turşular, salça, baharatlar	Kuruyemişler, jelatin

Not. Süt ve Yoğurt ile hazırlanmış yiyeceklerin içine konulan süt-yoğurt günlük tüketimde kullanılacaktır. Börek içine konulan peynir yada kıyma, günlük tüketimden kullanılacaktır. İçme suyu olarak kaynatılmış ve soğutulmuş su veya ped şişe suyu kullanılacaktır.

Tarih:
Diyet uzmanı: