

KALSIYUM OKSALATTAN KISITLI DİYET

YİYECEKLER	ÖNERİLEN YİYECEKLER	YASAKLAR
İçecekler	Açık çay, ıhlamur, süt veya yoğurt, günde 1 su bardağı 200gr	Koyu çay, kahve, kakao, karbonatlı içecekler (pepsi, gazoz, maden suyu) günde 1 su bardağından fazla süt veya yoğurt
Yumurta peynir	Günde 1 kibrit kutusu beyaz peynir veya kaşar peyniri veya 1 yumurta	Günlük belirtilen miktardan fazla peynir veya yumurta, diğer bütün peynirler
Eti balık kümes hayvanları	Günde 4 köfte kadar et (120gr)	Sakatlar (karaciğer, beyin ,böbrek, dil, dalak, işkembe, vb)Sülün tavşan, geyik
Sebzeler	Önerilmeyen sebzeler dışındaki Sebzelerden Günde 3- porsiyon Günde 1-2 patates	İspanak, pazı, taze fasulye, bamya, yeşil soğan, yeşil biber, lahana, domates ,pancar, pancar yaprağı, hindiba roka, tere
meyveler	Önerilmeyen meyveler dışındaki bütün meyveler	Üzüm erik greyfurt, muz, kuru incir, kuş üzümü, çilek ahududu, böğürtlen, portakal, mandalina, limon kabuğu kurutulmuş meyveler

tahıllar	Kepeksiz undan yapılmış ekmek ve krakerler,mısır unu, nişasta, pirinç, makarna, spagetti,şehriye	Tam buğday unundan yapılmış kepekli ekmekler, çavdar ekmeği, yulaf, kepek, ırmık, bulgur, sütlü börekler, mercimek, nohut, börölce. Barbunya, kuru fasulye
tatlılar	Şeker,bal, reçel, marmelat, jöleli tatlılar, meyveli dondurma, sütsüz meyve tatlıları	Çikolata, izin verilen tatlılar dışındaki tatlılar
çorbalar	Önerilen yiyeceklerle yapılmış her türlü çorba, sütlü veya yoğurtlu çorbalardaki süt ve yoğurt günlük önerilen miktar kadar kullanılmalıdır	
yağlar	Her çeşit yağ	
ÇEŞNİ YİYECEKLER	Tuz, sirke, turşu, biber, baharatlar,salça kuru yemişler	

NOT: içme suyu olarak distile su ve veya kaynatılmış su kullanılmalıdır