



ALERJİK OLANLAR İÇİN BESLENME PLANI

Doküman Kodu	D Y.FR.018
Yayın Tarihi	25.12.2015
Revizyon No	0
Revizyon Tarihi	0
Sayfa No	1/1

- KAHVALTI:** Ekmek
Peynir
Zeytin veya tereyağı
Eftali veya kayısı reçeli
Çay (şekerli)
- ÖĞLE-AKŞAM:** Tavuk, dana veya koyun eti
Makarna veya pilav
Sebze yemeği veya salata
Meyve (havuç, elma, eftali, kayısı)
Yoğurt
Kurubaklagil yemekleri

YENMEMESİ GEREKEN BESLENLER

- Balık ve diğer deniz ürünleri
- Süt ve süt ürünleri (yoğurt, tereyağı hariç)
- Yumurta ve yumurtalı gıdalar
- Kuruyemikler
- Çikolata
- Kola ve kahve gibi kafein içeren içecekler
- Acı biber ve diğer baharatlar
- Domates, salatalık, patlıcan, biber, kereviz, bakla
- Salça, mayonez, ketçap ve turşular
- Renkli ve mayalı içecekler
- Muz, çilek, armut, üzüm, portakal, mandalina, kivi
- Bal, pekmez, tahin helvası, hardal
- Hazır her türlü besin
- Üphelenilen diğer besinler

DİYETİSYEN