

ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



ΦΡΟΥΤΑ - ΧΥΜΟΙ

Να πίνετε άφθονο νερό.

Μπορείτε να τρώτε φρέσκα φρούτα
(όχι τα πολύ γλυκά φρούτα)

& τους χυμούς τους.

Συγκεκριμένα προτιμάτε πράσινο μήλο,
ανανά, ακτινίδιο, μάνγκο, βανίλιες,
κράνμπερι, μούρα, μύρτιλο, ρόδι, λεμόνι.
Μπορείτε να πίνετε πράσινο τσάι και άλλα
αφεψήματα.

Απαγορεύονται: τα αναψυκτικά,
τα αλκοολούχα, οι τυποποιημένοι χυμοί
φρούτων που έχουν ζάχαρη,
οι μπανάνες, οι φράουλες, τα κεράσια,
και τα αποξηραμένα φρούτα.

* Στην κυστίτιδα απαγορεύονται επιπλέον
τα εσπεριδοειδή και ο καφές.



ΤΥΡΙΑ - ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

Επιτρέπεται ημιάπαχο γάλα και γιαούρτι.
Γιαούρτι με πέτσα και μακροβιοτικά.

Τυριά με λίγο λίπος και αλάτι
(π.χ. μυζήθρα, ανθότυρο, κατίκι Δομοκού,
cottage, Milner)

Να αποφεύγετε: Πλήρες γάλα ή γιαούρτι.
Σκληρά άσπρα ή κίτρινα τυριά ή μαλακά
κίτρινα τυριά με πολλά λιπαρά.
Βούτυρο και κρέμες.

ΠΙΚΑΝΤΙΚΑ



Απογορεύονται τα καυτερά και
πολύ πικάντικα φαγητά.

Το τσίλι και οι καυτερές πιπεριές.

Μπορείτε να χρησιμοποιείτε πιπέρι καγιέν.

Επίσης απαγορεύονται τα πολύ αλμυρά
φαγητά, τα παστά & το τουρσί (ιδίως στην
κυστίτιδα) και οι αλατισμένοι ξηροί καρποί.

*Χρησιμοποιείστε υποκατάστατο αλατιού.



ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Να τρώτε σαλάτες από φρέσκα και βραστά
λαχανικά.

Κολοκύθια, καρότα, μπρόκολο,
κουνουπίδι, πατάτες, χόρτα, σπανάκι,
μαρούλια, λάχανο, μαιντανό,
άνιθο, κρεμμύδια, πράσα, αγκινάρες,
φασολάκια, μπάμιες, ντομάτες, αγγούρι.

Ψητές ή βραστές πατάτες.

Αγνό παρθένο ελαιόλαδο.

Μπορείτε να χρησιμοποιείτε φυσικά
μπαχαρικά, κourkouμά, γαρύφαλο,
διάφορα βότανα όπως ρίγανη,
δενδρολίβανο, βασιλικό, λεμόνι και ζύδι.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



ΨΑΡΙΑ

Προτιμάτε ψάρι με λαχανικά (καρότα, μανιτάρια, πιπεριές, ντομάτα, μπάμιες, χόρτα, κολοκυθάκια κλπ.)

Να αποφεύγετε: αλμυρά και παστά ψάρια.



ΚΡΕΑΣ ΚΑΙ ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ

Μπορείτε να τρώτε κόκκινο κρέας, κοτόπουλο και αυγά.

Απογορεύονται τα καπνιστά κρέατα και ψάρια, οι κονσέρβες και τα αλλαντικά. Να αποφεύγετε σπορέλαια κακής ποιότητας, τηγανητές πατάτες και τσιπς. Επίσης έτοιμα τυποποιημένα τρόφιμα και σνακς, ακόμα κι αν δεν φέρνουν πολλή ζάχαρη και λιπαρά.



ΑΜΥΛΟΥΧΑ ΚΑΙ ΖΥΜΑΡΙΚΑ

Προτιμάτε πτυριούχα μαύρα μακαρόνια και αναποφλοιώτο άγριο ρύζι. Ψωμί ολικής αλέσεως

Αποφεύγετε το άσπρο ψωμί, το λευκό αλεύρι, το λευκό ρύζι, τον πουρέ εμπορίου και τις έτοιμες σούπες εμπορίου.



ΕΠΙΔΟΡΓΙΑ

Μπορείτε να τρώτε κέικ και άλλα γλυκά που φτιάχνονται με μαύρο αλεύρι, χυμούς φρούτων, στέβια, ελαιόλαδο, χωρίς αλάτι. Παγωτά που φτιάχνονται με στέβια.

Απαγορεύονται: Ζάχαρη και γλυκά ζαχαροπλαστείου. Μπισκότα, σφολιάτες, κράκερ, αρτοποιήματα με ζάχαρη. Σοκολατούχο γάλα. Τυποποιημένα γλυκά που βρίσκονται στα καταστήματα.



ΟΣΠΡΙΑ & ΣΟΥΠΕΣ

Επιτρέπονται τα όσπρια (φασόλια, φακές, ρεβύθια κλπ.). Σπιτικές σούπες με λαχανικά, όσπρια, ρύζι κλπ.

Επιτρέπονται επίσης ανάλατοι ξηροί καρποί (καρύδια, αμύγδαλα, κάσιους).