

### **YENİLMEMESİ GEREKENLER:**

- *Şeker ve şekerli tatlılar*
- *Hamur işi, çikolata*
- *Kuru baklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek, bulgur)*
- *Kuru yemişler*
- *Yağlı etler*
- *Haşlanmış patates hariç sebzeler*
- *Muz, kabuğu soyulmuş elma, seftali, ayva hariç meyveler*
- *Yetişkinlerde süt*

### **YENİLMESİ TAVSİYE EDİLENLER:**

- *Kepeksiz ekme*
- *Yoğurt*
- *Yağsız peynir*
- *Pirinç lapası*
- *Haşlanmış patates*
- *Pişmiş havuç*
- *Muz, kabuğu soyulmuş elma, seftali, ayva*
- *Tuzlu ayran*
- *Yağsız makarna*
- *Yağsız çorbalar*