

SAĞLIKLI BESLENME ve KOLESTEROLDEN KORUNMA ÇİZELGESİ

GIDA TÜRÜ	Tavsiye edilen gıdalar	Ölçülü yenecek gıdalar	Kaçınmak gereken gıdalar
Ekmek, tahıl	Kepekli buğday, çavdar ekmeği, yulaf ezmesi, mısır gevreği, makarna, pirinç, bulgur		Açma, kruvasan, poğaç
Sütlü ürünler	Yağsız süt, az yağlı peynir ve eritme peyniri, yağsız yoğurt, yumurta akı	Yarım yağlı süt, yarım yağlı peynir (dil peyniri), yarım yağlı yoğurt, haftada 2 yumurta	Tam yağlı süt, konsantre süt, şanti, kaymak, taklit sütü, yağlı peynir ve yoğurtlar
Çorbalar	Sebze çorbası, et suyu çorbası		İşkembe çorbası, paça
Balık	Bütün beyaz etli ve yağlı balıklar (ızgara, buğulama)	Uygun yağda kızartılmış balık	Balık yumurtası, havyar, belirsiz yağda kızartılmış balıklar
Deniz mahsülleri	İstiridye	Midye, istakoz	Karides, kalamar
Et	Tavuk, hindi, dana, av eti	Yağsız sığır, dana jambon, kuzu (haftada 1-2), dana ve tavuk sosisi, ciğer (ayda 1)	Ördek, kaz, yağlı görünen bütün etler, sosis, salam, pastırma, sucuk, kümes hayvanları derisi
Yağlar		Çoklu doymamış yağlar (ayçiçeği, mısır özü, soya...), tekli doymamış yağlar (zeytinyağı, hidrojene olmamış yumuşak margarin)	Tereyağı, Trabzon yağı, iç yağı, kuyruk yağı, hidrojene yağlar, sert margarinler
Sebze ve meyve	Bütün taze ve dondurulmuş sebzeler, bilhassa kurubaklagiller (mercimek, fasulye, nohut...), haşlanmış patates	Uygun yağda kızartılmış patates ve sebze	Belirsiz yağda kızartılmış patates, sebze, cips, tuzlu konserve, sebze
Tatlılar	Yağsız sütle yapılan tatlılar (muhallebi, sütlaç...), meyva salatası, limon dondurması, aşure, pestiller, kuru yemişli sucuklar, cezerye	Çoklu doymamış yağ veya margarinle yapılan pasta ve bisküviler Badem tatlısı, helva	Dondurma, baklava, kremalı pastalar, hazır pastalar, bisküviler, hazır pudingler Çikolata ve bütün çikolatalı hazır tatlı ürünleri
Kuruyemiş	Ceviz, badem, kestane	Yer fıstığı, Antep fıstığı	Hindistan cevizi, tuzlu eğlencelik
İçecekler, soslar	Çay, kahve, nescafe, az kalorili meşrubat	Az yağlı soslar	Fazla tuz, hazır salata sosları, mayonez