

KOLESTEROL DÜŞÜRÜCÜ DİYET

	TAVSİYE EDİLEN GIDALAR	ÖLÇÜLÜ YENECEK GIDALAR	YASAK OLAN GIDALAR
EKMEK, TAHIL	Kepekli buğday, çavdar ekmeği, yulaf ezmesi, mısır gevreği, makarna, pirinç, bulgur		Açma, poğaça vs.
SÜTLÜ ÜRÜNLER	Yağsız süt, az yağlı peynir, yağsız yoğurt, yumurta akı	Yarım yağlı süt ve peynir (dil peyniri) ve yoğurt, haftada 2 yumurta	Tam yağlı süt, konsantre süt, kaymak, şanti, taklit süt, yağlı peynir ve yoğurtlar
ÇORBALAR	Sebze ve et suyu		İşkembe ve paça
BALIK	Bütün beyaz etli balıklar (Izgara, buğulama)	Uygun yağda kızartılmış balık	Balık yumurtası, havyar, belirsiz yağda kızartılmış balıklar
DENİZ MAHSÜLLERİ	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 1-2)	Ördek, kaz, yağlı her tür et, sosis, salam, pastırma sucuk, kümes hayvanları derisi, sakatat
YAĞLAR		Çoklu doymamış yağlar (ayçiçeği, mısırözü, soya vd.), Tekli doymamış yağlar (zeytinyağı, yumuşak margarin)	Tereyağı, Trabzon yağı, iç yağı, kuyruk yağı hidrojene yağlar. sert margarinler
SEBZE ve MEYVA	Bütün sebzeler, özellikle kuru baklagiller (mercimek, fasulye, nohut vd.), haşlama patates	Uygun yağda kızartılmış patates ve sebze	Belirsiz yağda kızartılmış patates, sebze, çips, tuzlu konserve sebze
TATLILAR	Yağsız sütle yapılan tatlılar, meyva salatası, limon dondurması, aşure, pestiller, kuru yemişli sucuklar, cezerye vd.	Çoklu doymamış yağ veya margarinle yapılan pasta ve bisküviler, badem tatlısı, helva	Dondurma, baklava, kremalı pastalar ve bisküviler, hazır pastalar, hazır pudıngler, çikolata ve bütün çikolatalı ürünler
KURUYEMİŞ	Ceviz, badem, kestane	Yer fıstığı, antep fıstığı	Hindistan cevizi, tuzlu eğlencelik
İÇECEK ve SOSLAR	Çay, kahve, neskafe, az kalorili meşrubat	Az yağlı soslar	Fazla tuz, hazır salata sosları, mayonez