
	Özel EKOL HASTANESİ DİYARE (İSHAL) DİYET LİSTESİ			
<i>Doküman No</i> HB.YD.40	<i>Yayın Tarihi</i> 14.10.2025	<i>Revizyon No</i> 00	<i>Revizyon Tarihi</i> -	<i>Sayfa No</i> 1 / 1

UYARI:

- ✓ Günde en az 2 litre su içilmeli

Tüketilmesi Gerekenler:

- Basmati pirinç lapası (günde en fazla 6 yemek kaşığı)
- Şekersiz komposto (elma kompostosu)
- Haşlanmış ve soğutulmuş patates
- Haşlanmış ve soğutulmuş havuç püresi
- Haşlanmış kabak
- ½ muz
- 150 gr biftek veya bonfile
- Ev yapımı yoğurt (günde en fazla 6 yemek kaşığı)

Kahvaltı:

- 1 dilim beyaz ekmek (25 gr) + 30 gr yağsız peynir + 1 adet haşlanmış yumurta

Ara Öğün:

- 1 kepçe şekersiz elma kompostosu

Öğle Yemeği:

- 1 kepçe tarhana/tavuk suyu çorba + 4 yemek kaşığı basmati pilavı (tereyağsız)

Ara Öğün:

- 2 yemek kaşığı yoğurt + ½ muz

Akşam Yemeği:

- 100 gr biftek veya bonfile veya tavuk + 2-3 yemek kaşığı haşlanmış sebze (yağsız)

Yasaklar:

- Süt ve süt ürünleri
- Çay-kahve
- Bal-pekmez
- Aşırı yağlı gıdalar (kızartmalar)
- Paketli gıdalar