

**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΓΕΝΙΚΟ
ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ**

**ΤΜΗΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ**
Τηλ. 26510- 99488 - 99274

Δίαιτα Χολοκυστοπάθειας

Επιτρέπονται

- ✓ Γάλα αποβουτυρωμένο, γιαούρτι, τυρί φέτα – κατά προτίμηση μυζήθρα [φέτα 30γρ. μυζήθρα 60 γρ.], κρέμα, ρυζόγαλο,
- ✓ Μοσχάρι ή κοτόπουλο (χωρίς πέτσα) ή ψάρι (ψητό ή βραστό) μαγειρεμένα χωρίς λίπος.
Αυγό [ελεύθερο το ασπράδι].
- ✓ Ζυμαρικά, ρύζι, πατάτες (βραστές, ψητές ή πουρέ). (καλοβρασμένα με λίγο λάδι).
- ✓ ψωμί λευκό η φρυγανιες.
- ✓ Χορταρικά καλοβρασμένα με 1 κουτάλι λάδι π.χ. κολοκυθάκια, ντομάτα χωρίς φλούδα.
- ✓ Φρούτα και χυμοί φρούτων : τα φρούτα πρέπει να είναι ώριμα χωρίς τη φλούδα τους. (Μήλο μπανάνα χυμός σουρωμένος).
- ✓ Επιδόρπια : Κομπόστα, μαρμελάδα, ζελέ, ζάχαρη, σιρόπι και γενικά γλυκά χωρίς λίπη.
- ✓ Μπαχαρικά και αλάτι.

Απαγορεύονται

- Πλήρες γάλα, σοκολατούχο γάλα, γιαούρτι από πλήρες γάλα.
- Τα οينوπνευματώδη ποτά.
- Παχιά κρέατα, χοιρινό, λουκάνικα, σαλάμι, εντόσθια, κονσέρβες αλλαντικά, μπέικον, ψάρια κονσέρβα (σαρδέλα τόνος, φρέσκος ή κατεψυγμένος σολομός).
- Σάλτσες με πολύ λίπος.
- Ελιές.

- Όσπρια (φακές, φασόλια, ρεβίθια).
- Ξηροί καρποί, κακάο και σοκολάτα.
- Λαχανικά : αγγούρι, λάχανο, μπάμιες, μελιτζάνες
- Πιπέρι
- Γενικά όλα τα λιπαρά.
- Φρούτα : καρπούζι και πεπόνι, κεράσια κλπ