|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ ΚΟΖΑΝΗΣΣυντ. Δ/ντής: Στυλιανός Λαμπρόπουλος | Tμήμα Διατροφής Νοσοκομείου ΚοζάνηςΠροϊστ.: Μαρία Γαλογαύρου |

**Δίαιτα sintrom**

**Τα τρόφιμα που πρέπει να αποφεύγετε:**

|  |  |
| --- | --- |
| * Συκώτι βοδινού και χοιρινού
* Πράσινα φυλλώδη λαχανικά (αντίδια, βλίτα, σπανάκι, μαρούλια)
* Τριφύλλι
* Μπρόκολο
* Κουνουπίδι
* Λαχανάκια Βρυξελλών
* Παντζάρια
* Λάχανο
* Κρόκος αυγών
* Γάλα και γιαούρτι
* Μέλι
* Φασολάκια
 | * σπαράγγια
* Μπάμιες
* Κολοκυθάκια
* κάρδαμο
* Ντομάτες
* Μαϊντανός
* Σόγια και παράγωγα αυτής (πχ σογιέλαιο)
* Χυμοί των προαναφερθέντων λαχανικών
* Αλκοόλ
* Αναψυκτικά τύπου cola
* Καφές
* Πράσινο τσάι
 |

**Σαλάτες και φαγητά με λαχανικά που μπορείτε να καταναλώνετε:**

Επειδή η βιταμίνη Κ βρίσκεται κυρίως σε φυτικά προϊόντα, προκειμένου να εμπλουτίσετε το διαιτολόγιό σας με λαχανικά, μπορείτε να επιλέξετε από τα παρακάτω τρόφιμα για να δημιουργήσετε τις σαλάτες σας και άλλα πιάτα:

|  |  |
| --- | --- |
| * Αγγούρι
* Καρότα (βραστά ή ωμά)
* Ψητές πιπεριές (πράσινες και Φλωρίνης)
 | * Ψητά μανιτάρια
* Καλαμπόκι
* Ψητές μελιτζάνες
 |

Αγγούρι - Καρότα (βραστά ή ωμά) - Ψητές πιπεριές (πράσινες και Φλωρίνης) - Ψητές μελιτζάνες - Ψητά μανιτάρια - καλαμπόκι