|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ ΚΟΖΑΝΗΣ Συντ. Δ/ντής: Στυλιανός Λαμπρόπουλος | Tμήμα Διατροφής  Νοσοκομείου Κοζάνης  Προϊστ.: 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