

# Alimente recomandate



Mai jos regăsiți o listă cu alimente și produse recomandate în cazul afecțiunilor cu hiperaciditate



- lapte și iaurt degresat
- lapte cu făinoase, fulgi de ovăz, griș, fidea, orez
- brânzeturi degresate: urdă, caș, brânză de vaci, telemea desărată



- briose, chifle, lipie
- cereale: orez îmbogățit, orz îmbogățit
- tăiței, spaghete, macaroane și alte paste îmbogățite
- biscuiți cu conținut redus de grăsimi



- banane
- fructe preparate în compoturi și la cuptor



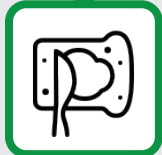
- legume proaspete, congelate, conservate
- legume preparate ca supe, piureuri, soteuri



- carne fără grăsimi: vită, porc, miel, vițel, pasăre (fără piele)
- pește proaspăt, congelat sau la conservă
- supe



- ouă fierte, ochiuri în apă, ouă în budinci



- unt proaspăt nesărat
- margarină cu conținut redus de grăsimi
- sosuri cu conținut redus de grăsimi și puțin condimentate



- zahăr, sirop, miere, jeleu, gem de fructe fără semințe, șerbet, înghețată de fructe, gelatină, biscuiți din graham, covrigi (proaspeți sau uscați), prăjituri din orez



- toate băuturile, în funcție de toleranța dumneavoastră, cu excepția celor interzise



- mâncăruri nu foarte condimentate
- condimente nu foarte picante (piper negru, sosuri sau condimente pentru grătar)