

Gastritis

Šoping lista



Hleb/Zrnevlja

- integralni pirinač
- krekeri
- ovsene pahuljice
- integralni hleb
- integralna pasta
- _____
- _____

Meso/Riba

- Piletina
- Riba
- Junetina
- Čuretina
- _____
- _____

Piće

- Prirodni sokovi
- Čajevi
- Voda
- _____
- _____

Mlečni

proizvodi

- Mladi sir
- Jaja
- Probiotski jogurt
- _____
- _____

Užina

- Integralni krekeri
- Orašasti plodovi
- Puter od kikirikija
- Puding
- _____
- _____

Zamrznuta jela

- Zamrznuto voće
- Zamrznuto povrće
- _____
- _____

Konzerve/Tegle

- Voće/Povrće
- Maslinke
- Krastavci
- _____
- _____

Voće/Povrće

- Jabuke
- Banane
- Trešnje/Višnje
- Pasulj
- Brokoli
- Šargarepa
- Celer
- Kukuruz
- Krastavac
- Grožđe
- Zeleniš
- Limun
- Limeta
- Dinje
- Breskve/Kajsije
- Kruške
- Ananas
- Krompir
- Bundeve
- _____
- _____

Izbegavati

- ❖ Alkohol
- ❖ Crni biber
- ❖ Čips
- ❖ Čili
- ❖ Čokoladu
- ❖ Kafu
- ❖ Kakao
- ❖ Beli luk
- ❖ Mesne prerađevine
- ❖ Mleko
- ❖ Muskatni oraščić
- ❖ Crni luk
- ❖ Papriku
- ❖ Kobasice
- ❖ Gazirano
- ❖ Paradajz