

- YASAKLAR -

TDV İSAM
Kütüphanesi Arşivi
No 2E.2292

1. Yumurta Sarısı (beyaz yenilir)
2. Sakatatlar (K.C, Beyin, böbrek, yürek, dalak, içkembe v.s)
3. Hayvansal ve kötü yağlar (Terseyâg, Sonayâg margarin)
4. Zeytinyâg
5. Tüm yağlı gıdalar (Kaymak, krema v.s.)
6. Alkollü içkiler ve meşrubatlar
- 7a) Bir günde 250gr (1 su bardağından) fazla Süt veya Yoğurtten fazlası
- 5) Bir günde 1 kibrit kutusu (30gr) B. Peynir den fazlası
- c) Bir günde 150gr (5 kâğıt) kado retten fazlası.

Not: Ayçiçeği, Mısırözü, Soyayâg, Pamukyağ kullanın.
Haftada 2 kez 30gr B. Peynir yerine 1 adet yumurta kayabilirdi
Nİ 2

10/5/1928

Ber Uem

— İlay Keran —

No.	Adı - Soyadı	Aldığı diyet	S A B A H	Ara Kahvaltı	ÖĞLE - AKŞAM

Diyet Uzmanı