



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

MİDESİ RAHATSIZ OLANLAR NASIL REJİM YAPMALILAR ?

Midesinden hasta olan ve güç sindirebilen kimselerle beslenmeye ihtiyacı olan zayıf kimselerin ne biçim rejim yapmaları gerektiğini, hangi yemeklere önem vermeleri gerektiğini bildireceğiz. Midelerinden rahatsız olan, yediklerini güç sindiren kimseler genellikle günde dört öğün yemelidirler. Bu gibi kimselerin yemekleri sade hazırlanmalı, yağlar sonradan ılıtılarak eritilmeli ve yemeklerin üstüne gezdirilerek dökülmelidir. Yemeklere baharat konmamalıdır. Her yemekten sonra mümkünse bir saat kadar dinlenmeli ve uyumak şartıyla uzanılmalıdır. Yemek aralarında süt içilebilir.

Yenecek yemekler:

Çorbalar (sebze çorbaları, balık çorbaları gibi)
Yağsız ızgaralar (kuzu, piliç, hindi, süt danası)
Yağsız haşlamalar (sığır, piliç, tavuk, hindi)
Salçalı ve az limonlu yağsız balıklar
Tatlı yoğurt,
salamurasız peynirler
çok pişmiş yumurta
Meyve (ekşi olmamalı ve kabukları ayıklanmalıdır)
Pirinç,
pirinç unu
Patates püresi
Kızarmış ekme

Vakit vakit yenebilecek yemekler :

Üzerine kızdırılmamış tereyağı, rendelenmiş peynir veya taze domates salçası konmuş makarna
İyi pişmiş taze sebzeler ve püre durumunda kuru sebzeler
Yemişler (çiğ veya pişmiş olarak)

Yenmesi yasak yemekler :

Yağlı balık ve etler.
Durgun etler,
av etleri
Sucuk, pastırma ve füme etler
Soğan, prasa, lahana, turp, baharlı bitkiler.
Her türlü baharat
Sirke, limon, tahammür etmiş şeyler (boza gibi),
turşular,
her türlü tavalar
Kahve, çay. Her türlü tütün
Salamuralar, konserveler