

SÜT ALERJİSİ DİYETİ

BESİNLER	SERBEST	YASAK
SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ	Süt içermeyen soya peynir Soya yoğurdu	Tüm hayvan sütleri Tüm peynirler Tüm yoğurtlar, Kefir
ET VE ET ÜRÜNLERİ	Sade pişirilmiş tüm et, kümes hayvanı, balık, kurubaklagil (süt, peynir, krema, tereyağı, yoğurt, margarin içermemelidir.)	Süt, peynir, krema, ekşi krema, yoğurt, tereyağı veya margarin ile yapılan yemekler(örn:omlet, peynirli makarna vs)
YUMURTA	Serbest	-
NİŞASTALI BESİNLER	Sade pirinç Makarna Sütsüz patates püresi Patates	Süt, peynir, krema, ekşi krema, yoğurt, tereyağı veya margarinle yapılan yemekler(örn:patates püresi)
SEBZELER	Hepsi	Süt, peynir, krema, ekşi krema, yoğurt, tereyağı veya margarinle yapılan sebzeler
MEYVELER	Hepsi	
EKMEK VE TAHILLAR	Sütsüz ekmekler Süt içermeyen yufka, bazlama Süt içermeyen kahvaltılık tahıllar Pirinç ve mısır	Süt ile yapılan ekmekler Sandviç ekmekleri Süt içeren kahvaltılık tahıllar
ÇORBALAR	Süt eklenmeden yapılan tüm çorbalar	Süt, peynir, krema, ekşi krema, yoğurt, tereyağı veya margarinle yapılan çorbalar(örn:kremalı çorbalar) Süt veya kazein ilave edilmiş hazır çorbalar
SANDVIÇ, BÖREK, TUZLU PASTALAR	Süt, yoğurt, margarin ve tereyağı içermeyen ekmek ile yapılan sandviçler	Süt, peynir, krema, ekşi krema, yoğurt, tereyağı veya margarinle içeren tüm ürünler
TATLI, BİSKÜVİ, PASTA	Şerbetli tatlılar Soya sütlü muhallebi Şerbetler Süt içermeyen bisküviler	Süt içeren tüm tatlılar Muhallebi, Dondurma, Cheesecake, Krema/Krem şanti, Kek, Hamur işleri Hazır bisküviler/Hazır tatlılar Kaymak
İÇECEKLER	Çay, Kahve Enerji içecekleri Meyve Suları Meşrubatlar	Aromalı sütler Süt Süt içeren içecekler
SOSLAR	Süt, peynir, margarin, yoğurt, mayonez içermeyen soslar(örn:domates sosu)	Hazır et suları Beşamel soslar
DİĞER	Sade kuruyemişler	Çikolata/Sıcak çikolata Birçok enteral ürün Mayonez Kaşık mamaları