

50%
מדרישת
האנרגיה
היומית



The Crohn's Disease Exclusion Diet

שלב 1
שבוע 0-6



תאריך:

שם המטופל:

צריכה קלורית יומית מומלצת:

כמות מודולן IBD יומית מומלצת:

נרשם על ידי:

מזונות חובה

פירות



2 בננות/ליום

1 תפוח/ליום מקולף

מזונות עשירים בפחמימות



2 תפוחי אדמה טריים/ליום
קלופים, מבושלים ומקוררים לפני
צריכתם

מזונות עשירים בחלבון



חזה עוף טרי, מינימום 150-200
גר/ליום (ללא הגבלה)

2 ביצים/ליום

מזונות ומשקאות מותרים

ירקות



2 עגבניות או 6 עגבניות שרי/
ליום, ניתן להשתמש בעגבניות
נוספות להכנה של רוטב עגבניות
ביתי

2 מלפפונים/ליום, קלופים

1 גזר/ליום

1 כוס תרד טרי (לא מבושל)/ליום

3 עלי חסה טריים/ליום

פירות



1 אבוקדו/ליום, לא יותר מחצי
אבוקדו לארוחה

5 תותים/ליום

1 פרוסת מלון/ליום

משקאות



מים

סודה

תה צמחים, ניתן להוסיף פרוסת
לימון, תפוז או עלי נענע לטעם

תה קמומיל (משבוע 7)

כוס מיץ תפוזים סחוט טרי/ליום

מזונות עשירים בפחמימות



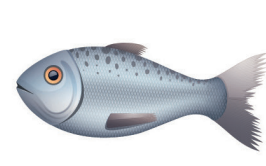
אורז לבן, ללא הגבלה

אטריות אורז, ללא חומרים

משמרים, ללא הגבלה

קמח אורז, ללא הגבלה, לאפייה

מזונות עשירים בחלבון



מנה אחת לשבוע של דג רזה
טרי, כתחליף לעוף

תוספות מותרות



שמן-זית/קנולה

תבלינים (טהורים): מלח, פלפל,
פפריקה, קינמון, כמון, כורכום

תבלינים טריים: נענע, אורגנו,
כוסברה, רוזמרין, מרווה, בזיליקום,
טימין, שמיר, פטרוזיליה

כל סוגי הבצל, שום, ג'ינג'ר, מיץ
לימון סחוט טרי

ממתקים:

דבש- 3 כפיות ליום
סוכר- 4 כפיות ליום

מזונות שאינם מופיעים בעמוד זה אסורים לצריכה

50%
מדרישת
האנרגיה
היומית



The Crohn's Disease Exclusion Diet

שלב 1
שבוע 0-6



מזונות ומשקאות אסורים

ירקות ירוקים



ירקות קפואים

קייל

כרישה

אספרגוס

ארטישוק

ירקות שלא מצוינים כמותרים

פירות



פירות יבשים

שאר הפירות שלא מצוינים

כמותרים

מזונות עשירים בפחמימות



מוצרי חיטה: דגני בוקר, לחם, מאפים מכל סוג, שמרים לאפיה

מזונות ללא גלופן שלא מצוינים כמותרים

מוצרי סויה

קטניות: עדשים, אפונה, חמוס, שעועית

תירס

תפוחי אדמה קפואים

קמחים שלא מצוינים כמותרים

מזונות עשירים בחלבון



בשר או דגים מעובדים
מבושלים מראש או מעובדים

פירות ים

בשר אדום, חזיר, הודו,
חלקי עוף אחרים

מוצרי סויה

מוצרי חלב

גלידות

משקאות חלב מהצומח:

חלב סויה, חלב אורז, חלב שקדים

אגוזים

כל סוגי האגוזים אסורים בשלב זה

אחרים



קופסאות שימורים

חטיפים ארוזים: צ'יפס, בייגלה,
פופקורן וכו'

ממתקים, שוקולדים, עוגות,
עוגיות

מסטיקים

משקאות



משקאות קלים

מיצי פירות

משקאות ממותקים

משקאות אלכוהולים

קפה

תוספות



מרגרינה

רטבים

רטבים לסלט

סירופ: מייפל, תירס וכו'

ריבות

ממתקים מלאכותיים

תבלינים מעורבים

שאר השמנים: שמן סויה,

חמניות, תירס וכו' ושמן בספריי

רשימות: