

25%
מדרישת
האנרגיה
היומית



The Crohn's Disease Exclusion Diet

שלב 2
שבוע 7-12



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

קישוא (1 גדול או 2 קטנים), 4-6 פטריות טריות

2 פרחי ברוקולי או כרובית

פלפל אדום מתוק

לא בבת אחת

החל משבוע 10, כל סוגי הירקות ניתנים לצריכה במינונים קטנים (פרט לאלו המצויינים ברשימת המזונות האסורים), לדוגמא 1/2 כוס כרוב, סלק, קולורבי

פירות



1 אבוקדו/ליום, לא יותר מחצי אבוקדו לארוחה

5 תותים/ליום או 10 אוכמניות

1 פרוסת מלון/ליום

אגס, אפרסק או קיווי אחד/ליום ניתן להוסיף בשבוע 7-9

החל משבוע 10, כל סוגי הפירות ניתנים לצריכה במינונים קטנים (פרט לאלו המצויינים ברשימת המזונות האסורים), לדוגמא 1/2 כוס קוביות מנגו, אננס או פרוסת תפוז

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

ממתיקים:

דבש- 3 כפיות ליום
סוכר- 4 כפיות ליום

אבקת אפיה או סודה לשתיה (לא שמרים)

מזונות עשירים בפחמימות



אורז לבן, ללא הגבלה

אטריות אורז, ללא חומרים משמרים, ללא הגבלה

קמח אורז, ללא הגבלה, לאפייה
1/2 בטטה/ליום, במקום תפוח אדמה

לחם דגנים מלא, 1 פרוסה/ליום
עדשים, אפונה, גרגרי חומס או שעועית, 1/2 כוס קטניות יבשות/ליום

קינואה, ללא הגבלה

1/2 כוס שיבולת שועל לשבוע
כמנת קוואקר או בעוגיות 1-2 פעמים בשבוע

מזונות עשירים בחלבון



מנה אחת לשבוע של דג רזה טרי
כתחליף לעוף

קופסאת טונה/אחת לשבוע ארוזה בשמן זית או בשמן קנולה

בשר אדום אינו מומלץ, מומלץ להמנע, במידה ונצרך יש להגביל לסטייק בקר טרי, נקי ולא מעובד, עד 200 גרם לשבוע (אחת לשבוע בלבד)

תוספות מותרות



שמן-זית/קנולה

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

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

המשך הרשימה מעבר לדף 4

מזונות שאינם מופיעים בעמוד זה אסורים לצריכה

25%
מדרישת
האנרגיה
היומית



The Crohn's Disease Exclusion Diet

שלב 2
שבוע 7-12



המשך רשימת מזונות ומשקאות מותרים

אגוזים

שקדים או אגוזי מלך, 6-8 ליום
לא קלויים, לא מומלחים ולא
מעובדים

טחינה גולמית, 2 כפות ליום, ללא
מתחלבים וסולפטים

תה קמומיל

כוס מיץ תפוזים סחוט טרי/ליום

מים

סודה

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

משקאות



מזונות ומשקאות אסורים

ירקות ירוקים



ירקות קפואים

קייל

כרישה

אספרגוס

ארטישוק

פירות



פירות יבשים

שאר הפירות שלא מצוינים
כמותרים

מזונות עשירים בפחמימות



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

מזונות ללא גלוטן שלא מצוינים
כמותרים

מוצרי סויה

קטניות: עדשים, אפונה, חומס,
שעועית

תירס, מותר משבוע 10

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

אחרים



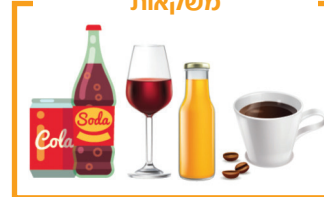
קופסאות שימורים

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

ממתקים, שוקולדים, עוגות,
עוגיות

מסטיקים

משקאות



משקאות קלים

מיצי פירות

משקאות ממותקים

משקאות אלכוהולים

קפה

ממתקים מלאכותיים

תבלינים מעורבים

שאר השמנים: שמן סויה,
חמניות, תירס וכו' ושמן בספריי

תוספות



מרגרינה

רטבים

רטבים לסלט

סירופ: מייפל, תירס וכו'

ריבות

רשימות: