

Proteinden Zengin Besinler Listesi

Ameliyat sonrası süreçte protein alımı özel bir önem taşır. Aşağıda, diyetisyeninizin önerileri doğrultusunda tercih edebileceğiniz proteinden zengin besin grupları örnek olarak listelenmiştir.

- Yumurta
- Yağsız kırmızı et ve tavuk göğsü
- Balık ve deniz ürünleri
- Süzme (light) peynir ve az yağlı yoğurt
- Süt ve süt ürünleri
- Baklagiller (mercimek, nohut, fasulye)
- Hekim/diyetisyen önerisiyle protein tozu takviyeleri