



Διατροφή

ΓΙΑ ΔΥΣΑΝΕΞΙΑ ΣΤΗ ΛΑΚΤΟΖΗ

ΜΕ ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ



Η συγκεκριμένη διατροφή απευθύνεται σε άτομα που έχουν διαγνωστεί με δυσανεξία στη λακτόζη. Η διάγνωση της συγκεκριμένης δυσανεξίας γίνεται με διάφορα τεστ, όπως το τεστ ανοχής στη λακτόζη.

Τα συμπτώματα της δυσανεξίας στα γαλακτοκομικά περιλαμβάνουν:

- » κοιλιακό πόνο
- » μετεωρισμό
- » πρήξιμο
- » διάρροια
- » δυσκοιλιότητα
- » δυσκολία συγκέντρωσης
- » άσθμα
- » έκζεμα
- » πόνο στις αρθρώσεις

Λόγω της συγκεκριμένης δυσανεξίας υπάρχει έλλειψη ασβεστίου, βιταμίνης B12, A και D.

Ένα κατάλληλο διατροφικό πλάνο, θα σας βοηθήσει τόσο στην αναπλήρωση αυτών των θρεπτικών συστατικών όσο και στην υποχώρηση των συμπτωμάτων.

Τα τρόφιμα που πρέπει να αποφεύγονται είναι τα εξής:

- » Τυριά
- » Γάλα φρέσκο και εβαπορέ
- » Γλυκά και γλυκίσματα
- » Σούπες
- » Σάλτσες
- » Πουρές πατάτας

CITY BIO FARM

www.citybiofarm.gr



Για αναπλήρωση του ασβεστίου μπορούμε να καταναλώσουμε άφοβα τροφές όπως:

- » Μπρόκολο
- » Ταχίνι
- » Κουνουπίδι
- » Μήλο
- » Σπανάκι
- » Όσπρια
- » Πράσινα φυλλώδη λαχανικά
- » Ξηροί καρποί
- » Μικρά ψάρια
- » Τρόφιμα εμπλουτισμένα με ασβέστιο



Για ένα ισορροπημένο πρόγραμμα διατροφής, τα γεύματά σας θα πρέπει να είναι πλήρη σε θρεπτικά συστατικά για τη βέλτιστη υγεία.

Ενδεικτική Δίαιτα με Βιολογικά Προϊόντα

- » **Πρωί:** γάλα αμυγδάλου, ψωμί με φυστικοβούτυρο και ένα φρούτο.
- » **Σνακ:** φρούτο ή χυμό φρούτων με ξηρούς καρπούς.
- » **Μεσημέρι:** πλούσια σαλάτα με λαχανικά της επιλογής σας, με τριμμένους ξηρούς καρπούς και βρασμένες φακές
- » **Σνακ:** Φρούτο με ξηρούς καρπούς.
- » **Βράδυ:** πατατοσαλάτα με κρεμμύδι και ντομάτα συνοδευόμενη με ένα αυγό.



**Ζήτησέ μας το δικό σου Personal Diet Profile
Δωρεάν στο dieteam@citybiofarm.gr**

📍 Εθνικής Αντίστασης 32, Καλαμαριά ☎ 2310 452420