

# نصائح خاصة بحالة الإسهال

## - تفادي الأكل خارج المنزل

### \* المشروبات

- **المباحة** : الماء + الماء المنسم بالأعشاب المنسمة أو الحبوب المنسمة
- **الممنوعة** : الحليب + اللبن + الليمون + القهوة + عصير الخضر أو الفواكه

### \* الحبوب

- **المباحة** : قمح بدون نخالة + الأرز + ايلان + الشوفان

### \* الحووم

- **المباحة** : السمك الأبيض فقط + الدجاج الرومي ( الصدر فقط ) أو الدجاج البلدي

### \* الخضر

- **الممنوعة** : جلبانة + الفول + اللفت + المكور + الشوفلور + القطاني + الباربا

### \* الفواكه :

- **الطرية** : جميع الفواكه الطرية مسموح بها ماعدا الليمون ممنوع
- **اليابسة** : جميع الفواكه اليابسة مسموح بها ماعدا الشريحة و البرقوق

### \* التوابل : الحرور + لبيزار + تحميرة ممنوعة

### \* الأعشاب : الكرافص ممنوع

