



## Δίαιτα κατά του ουρικού οξέος

### ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ

Γάλα και τα προϊόντα γάλακτος  
Τυριά όχι αλμυρά: φέτα, μυζήθρα, κασέρι, γραβιέρα  
Αυγά 2 την εβδομάδα  
Μοσχάρι, ψάρι, κοτόπουλο σε περιορισμένη ποσότητα άπαχο  
Ελαιόλαδο, ελιές  
Χορταρικά: όλα εκτός αυτών που απαγορεύονται  
Φρούτα, χυμοί φρούτων, κομπόστα φρούτων  
Ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, πατάτες  
Καφές, τσάι, χαμομήλι, ζελέδες, γλυκίσματα

### ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ

Αλκοολούχα ποτά  
Αντσούγες, ρέγκες, λουκάνικα, αυγοτάραχο  
Σαρδέλες, σκουμπρί  
Αρνί, κατσίκι, χήνα, κρέατα κυνηγιού  
Ζωμός κρεάτων, σάλτσες κρεάτων, σούπες κρεάτων  
Εντόσθια ζώων (σुकώτι, νεφρά, μυαλά)  
Αμύγδαλα, ξηροί καρποί  
Αρακάς, μανιτάρια, σπανάκι, σπαράγγια, σέλινια, φακές, φασόλια  
Τηγανιτές τροφές