

## الغذاء الآمن لمرضى السرطان و مرضى زراعة النخاع

مجموعة الغذاء	المسموح تناولها	غير المسموح تناولها
المكسرات	-المكسرات المغلفة من المصنع والمبسترة فقط.	- المكسرات المكشوفة (من المحامص) - المكسرات المحمصة في القشرة مثل الفستق الحلبي و الفول السوداني
الخبز ومنتجات الحبوب	-جميعها المطبوخة مسموحة (المعجنات بأنواعها)	-الحبوب غير المطبوخة مثل الشوفان غير المبستر و الفريكة الخضراء.
البيض	- المطبوخ جيداً	-البيض النيء او غير مكتمل الاستواء (بيض العيون والبرشت).
اللحوم، الأسماك، الدواجن، بدائل اللحوم	-اللحوم المطبوخة جيداً حسب الارشادات التغذوية الآمنة - اللحوم المعلبة . - اللحوم المبردة المغلفة مصنعياً بعبوات صغيرة مثل المرتديلا و الحبش	-اللحوم النيئة او غير ناضجة الطبخ. - اللحوم المصنعة المعروضة في ثلاجات العرض والتي تقطع في المحلات التجارية مثل المرتديلا والحبش.
الحليب ومنتجات الألبان	-الاجبان المبسترة ،اللبن ، اللبنة والحليب على أن تكون معلبة بعلب فردية صغيرة - الجبنه البيضاء المغلية - البوظة المبسترة المغلفة تجارياً و بحصص فردية	-الحليب غير المبستر والمنتجات المصنوعة منه. -منتجات الألبان والبوظة المكشوفة و المعروضة في ثلاجات العرض .
الفواكه والعصير	-المطبوخة أو المعلبة -الفواكه الطازجة بدون خدوش المغسولة و المعقمة جيداً ما عدا غير المسموحة المذكورة بالنتشرة	- الفاكهة الطازجة ذات القشرة الرقيقة مثل التوت، الفراولة. - العصائر الطازجة او الكوكتيل
الخضراوات	- جميع الخضراوات المطبوخة - الخضراوات الطازجة المغسولة والمعقمة جيداً ما عدا غير المسموحة المذكورة بالنتشرة - يسمح بالورقيات المطبوخة فقط	-الخضراوات الطازجة مثل البروكلي، الزهرة، الفطر، الفجل، الجزر والورقيات الطازجة (الخس، الجرجير، الملفوف، الكزبرة، ورق الزعتر الاخضر، السبانخ، البقدونس، النعنع والبصل الأخضر).
الدهون	-الزيت، الزبدة، السمنة، مبيض القهوة - المايونيز المبستر بحصص فردية	-المايونيز المحضر منزلياً أو المعلب بعبوات مفتوحة كبيرة.
الحلويات	-الحلويات المطبوخة - العسل المبستر بحصص فردية	-الحلويات الغير المطبوخة . -الحلويات التي تحتوي على الكريما غير المبسترة أو غير المطبوخة . -حلويات تحتوي على بيض نيء. - العسل الطبيعي من المناحل.
المخللات بأنواعها	- الزيتون و المخللات المعلبة في المصانع.	-المخللات،الزيتون و المقدوس المحضرة منزلياً و المعروضة المكشوفة في ثلاجات العرض بالمحلات التجارية
البهارات و التوابل والأعشاب	مسموحة اذا تم طبخها مع الطعام .	-الزعتر إلا اذا تم طبخه.