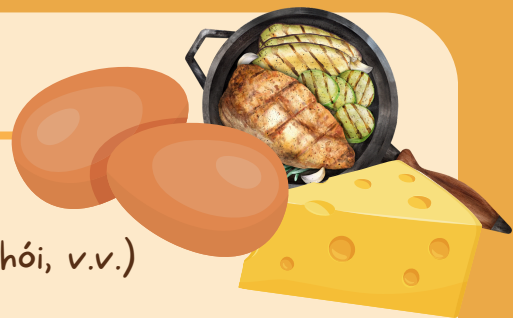




# DANH SÁCH THỰC PHẨM DÀNH CHO NGƯỜI THIẾU HỤT CITRIN



## DANH SÁCH THỰC PHẨM AN TOÀN:



- Trứng
- Thịt (Gà, Thịt lợn, Thịt bò, Xúc xích, Thịt xông khói, v.v.)
- Sữa chua
- Phô mai
- Cá hồi
- Thực phẩm/đồ uống giàu đậu nành (Đậu phụ, Sữa đậu nành)
- Quả hạch
- Bơ
- Kem đánh bông
- Trái cây họ cam quýt (ví dụ chanh)
- Quả mọng
- Rau xanh

## TỐT NHẤT KHÔNG NÊN ĂN/UỐNG: THỰC PHẨM GIÀU ĐƯỜNG HOẶC QUÁ NHIỀU CARBOHYDRATE



- Rượu bia (Phải tránh)
- Miso và tempeh
- Mứt
- Kẹo ngọt
- Nước trái cây (kể cả nước tăng lực)
- Mật ong
- Ngô ngọt
- Đậu ngọt
- Bánh ngọt