

## DIET- ANEMIA

TO BE TAKEN	TO BE AVOIDED
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rice, barley</li> <li>• All other fruits except grapes, frozen &amp; canned fruits</li> <li>• Lentils, legumes, moong beans,</li> <li>• Goat milk</li> <li>• Tuna, salmon, sea food</li> <li>• All nuts except brazil &amp; macadamia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brown rice, oats, sorghum corn, maida</li> <li>• Kidney beans, chick peas (limited)</li> <li>• Cheese, cream</li> <li>• Beef, pork</li> <li>• Deep fried foods, spicy food, pasta, white bread</li> </ul>

## DIET- ANEMIA

TO BE TAKEN	TO BE AVOIDED
<p>* బియ్యం, బోల్లి</p> <p>* ద్రాక్ష, ఘనీభవించిన &amp; తయారుగా ఉన్న పండ్లు తప్ప అన్ని ఇతర పండ్లు</p> <p>* కాయధాన్యాలు, చిక్కుళ్ళు, మూంగ్ బీన్స్,</p> <p>* మేక పాలు</p> <p>* ట్యూనా, సాల్మన్, సముద్ర ఆహారం</p> <p>* బ్రెజిల్ &amp; మకాడమియా</p> <p>మినహా అన్ని గింజలు</p>	<p>* బ్రౌన్ రైస్, ఓట్స్, జొన్న</p> <p>మొక్కజొన్న, మైదా</p> <p>* కిడ్నీ బీన్స్, చిక్ పీస్ (పరిమితం)</p> <p>* చీజ్, క్రీమ్</p> <p>* గొడ్డు మాంసం, పంది మాంసం</p> <p>* డిప్ ఫ్రైడ్ ఫుడ్స్, పైసి ఫుడ్, పాస్తా, వైట్ బ్రెడ్</p>