

	KOLESTEROL VE YA KISITLI BESLENME TEDAV S	Doküman Kodu	D Y.FR.009
		Yayın Tarihi	24.12.2015
		Revizyon No	0
		Revizyon Tarihi	0
		Sayfa No	1/1

GÜNLÜK TÜKETİLMESİ GEREKEN YEMEK MİKTARLARI

1. 2.5 su bardağı (500 gram) süt (yarım yağlı) veya yoğurt (kaymaksız)
2. 2 dilim beyaz peynir (60 gram) veya 5-6 yemek kaşığı lor peyniri
3. Sadece kırmızı et tüketilirse 2 köfte kadar (60 gram), beyaz et tüketilirse (tavuk, balık) 5 köfte kadar (150 gram)
4. 8 tatlı kaşığı (40 gram) toz şeker veya 4 tatlı kaşığı reçel
5. Yemeklerde 3 yemek kaşığı (30 gram) sıvı yağ (zeytinyağı, fındık yağı)
6. En az 2-4 tabak pişmiş sebze veya çiğ sebze
7. En az 3-5 porsiyon meyve (kabuklu)

YENİLMEMESİ GEREKEN YEMEKLER

1. Sakatatlar: Karaciğer, beyin, böbrek, dil, dalak, yürek, iğne kemiği vb.
2. Yağlı gıdalar: Kaymak, krema, mayonez, çikolata, pasta, soslar, tahin helvası, kuru yemikler vb.
3. Kuyruk yağı, iç yağ, sade yağ, tereyağı, margarin
4. Yağda kızartmalar
5. Alkollü içecekler ve meşrubatlar
6. Yağlı etler, yağlı balıklar, derili tavuk eti, sucuk, pastırma, salam, sosis

ÖNERİLER

- Haftada 1-2 kez 1 dilim peynir yerine 1 tane haşlanmış yumurta yiyebilirsiniz.
- Kurubaklagilleri (kuru fasulye, nohut, mercimek, barbunya vb) haftada en az 2-3 gün yemeye çalışınız.
- Her gün 1 tatlı kaşığı yağ yerine 2-3 adet ceviz veya 5-6 adet fındık yiyebilirsiniz.
- Her gün 30 dakika tempolu yürüyüş yapınız.

DİYETİSYEN