



PÜR NDEDEN KISITLI D YET FORMU

Doküman Kodu	D Y.FR.22
Yayın Tarihi	08.01.2016
Revizyon Numarası	0
Revizyon Tarihi	0
Sayfa No	1/1

Yiyecek Grubu	Serbest Yiyecekler	Yasaklanan Yiyecekler
İçecekler	3 su bardağı kadar az yağlı ya da yağsız süt veya yoğurt, açık çay, kahve, taze sıkılmış meyve suları, taze sıkılmış sebze suları	Alkollü içecekler, hazır meyve suları Yağlı süt veya yoğurt Karbonatlı içecekler
Yumurta ve Peynir	2 ince dilim(60 gr) yağsız beyaz peynir, bir adet haşlanmış veya rafadan yumurta (haftada bir)	Yağda pişmiş yumurta Tam yağlı peynir, kaşar peyniri
Tahıllar ve Ürünleri	Beyaz peynir, Makarna, Erişte, ehriye, Pirinç, Mısır ekmeği	Çavdar ve kepekli ekmeği Yulaf ekmeği, Kepekli bisküvi, Müsli, Patates kızartması, patates cipsi
Et, Balık ve Kümes Hayvanları	2 köfte kadar (60gr) dana, sığır, kuzu, tavuk, hindi eti ve büyük balıklar	Karaciğer, beyin, böbrek, dalak, iğnembe, yürek, salam, sosis, sucuk, pastırma, sardalya, ördek eti, havyar, küçük balık (hamsi, istavrit gibi)
Sebze	Ispanak(200 gr) Karnabahar(200 gr) Bezelye(60 gr) Mantar(50 gr) Diğer sebzeler istenildiği kadar	Ispanak, bezelye, karnabahar, mantar yanında belirtilen miktardan fazlası, kızartılarak veya kavrulmuş olarak yapılan tüm sebzeler
Meyve	Hepsi	Hiçbiri
Yağlar	Günde 3 yemek kaşığı kadar sıvı yağ (soya yağı, zeytinyağı, mısır özü yağı)	Katı yağ, Tereyağı, Margarin Yağlı et suları, belirtilen miktardan daha fazla sıvı yağ
Tatlılar	Sütlü tatlılar (muhallebi, sütlaç vb.) Meyveli jöle, kekler, bal, pekmez veya reçel	Hamur içi tatlılar, Çok yağlı tatlılar Krema, kaymak, çikolata
Çorbalar	Kaymağı alınmış süt ve serbest sebzelerden yapılmış çorbalar	Et suyu ve etle yapılmış çorbalar
Çeşni vericiler ve diğer besinler	Tuz, Baharatlar	Kuruyemiğün Yağlı tohumlar (fındık, ceviz, fıstık vb.) Çok yağlı olabilecek besinler

Not: Aşağıdaki yazılı olan besinlerden günde sadece bir tanesini yanındaki miktar kadar yiyebilirsiniz.

Et(Balık, tavuk, dana, sığır, kuzu, hindi, koyun) 60gr (2 köfte kadar),

Nohut 60 gr. (Yaklaşık 8 yemek kaşığı kadar),

Kuru fasulye 60 gr (Yaklaşık 8 yemek kaşığı kadar),

Mercimek 60 gr (Yaklaşık 8 yemek kaşığı kadar),

Bezelye 60 gr (Yaklaşık 8 yemek kaşığı kadar),

Bulgur 60 gr (Yaklaşık 8 yemek kaşığı kadar),

Karnabahar 200 gr (Yaklaşık 5 yemek kaşığı kadar),

Ispanak 200 gr (Yaklaşık 5 yemek kaşığı kadar),

Mantar 50 gr.

D YET SYEN