



KONSTİPASYON DİYETİ

Doküman Kodu	DİY.FR.30
Yayın Tarihi	28.11.2017
Revizyon No	0
Revizyon Tarihi	0
Sayfa No	1

ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

- Kalkınca:** Kuru kayısı, kuru erik veya kuru incir marmelatı
1 su bardağı ılık su
- Kahvaltı:** Süt (şekerli veya ballı)
Haşlanmış yumurta veya peynir
Reçel, bal veya pekmez
Ekmek (kepekli veya çavdar)
- Öğle-Akşam:** 1 kase sebze çorbası veya mercimek çorbası
..... köfte büyüklüğünde et veya kuru baklagil yemeği
1 kase yoğurt
1 tabak sebze yemeği
1 porsiyon bulgur pilavı
Komposto veya salata
Ekmek
- İkinci:** 1 porsiyon meyve
- Gece:** 1 su bardağı şekerli süt

ÖNERİLER:

- Bol su ve sulu besin tüketiniz.(En az 5-6 bardak) Suyu öğün aralarında tüketiniz.
- Kayısı, erik, üzüm kompostosu (taneleri ile birlikte) bol bol içiniz.
- Bu diyeti uyguladığınız sürece elma, şeftal, muz, patates, pirinç çorbası, yoğurt çorbası, tarhana çorbası ve pirinç pilavı yemeyiniz.
- Tuvalet alışkanlığınızı belirli saatte ediniz.
- Günlük hareketinizi arttırınız.