

BAKIRDAN KISITLI DİYET

SABAH: 1 su bardağı süt
1 adet yumurta
1 kibrit kutusu beyaz peynir
1 tatlı kaşığı bal
Tereyağı (10 gr)
1 ince dilim ekmek (25 gr)

ÖĞLE: 35 gr kadar sığır eti veya 65 gr kadar tavuk eti
1 çay bardağı kadar yoğurt
2 yemek kaşığı sebze yemeği
2 yemek kaşığı salata
6 yemek kaşığı pirinç pilavı veya
2 ince dilim ekmek

İKİNDİ: 1 değişim meyve

AKŞAM: 35 gr kadar sığır eti veya 65 gr kadar tavuk eti
1 çay bardağı kadar yoğurt
2 yemek kaşığı sebze yemeği
2 yemek kaşığı salata
9 yemek kaşığı makarna veya
2 ince dilim ekmek

Gece: 1 değişim meyve
1 su bardağı süt

NOT: Günlük 1 gr tuz tüketilebilir. (1 çay kaşığı)

Bakırdan Zengin Besinler

Sakatatlar (karaciğer, böbrek, dil, dalak, işkembe vb.)

Yağlı tohumlar, kuruyemişler (ceviz, fındık, fıstık, badem, ayçekirdeği, kabak çekirdeği vb.)

Kuru baklagiller (Kuru fasulye, nohut, barbunya, mercimek, bakla vb.)

Deniz ürünleri

Yeşil yapraklı sebzeler

Meyve Değişimleri

Meyve adı	Adet	Miktar (g)
Elma	1/2 küçük boy	50 g
Armut	1/2 orta boy	50 g
Çilek	15 adet	250 g
Taze incir	1 adet	75 g
Erik (taze)	2 adet	35 g
Greyfurt	1 küçük boy	150 g
Kuru kayısı	6 adet	45 g
Kiraz	8 adet	45 g
Mandalina	1 küçük boy	60 g
Muz	1 küçük boy	60 g
Portakal	1/2 orta boy	40 g
Şeftali	1/2 orta boy	50 g
Taze üzüm	10 iri tane	50 g
Kuru üzüm	1 yemek kaşığı	25 g

Beslenme ve Diyet Uzmanı

Bu belge <https://diyet.fit> adresinde yayınlanmıştır.

Bilgilendirme ve eğitim amaçlıdır, bir sağlık profesyoneline danışmadan kullanılmamalıdır.