

# Demir YetersizliĐi Diyeti

## Genel Bilgi

Demir en çok etlerde (zellikle kırmızı ette), tavuk, hindi, yumurta sarısında bulunur. Bitkisel kaynaklı besinlerdeki demir vücudumuzda rahatça kullanılamaz.

Sağlıklı bir beslenme düzeni sağlayabilmek için:

- Yemeklerinizi az ve sık yiyiniz.
- Yemeklerinizi hazırlarken haşlama, fırında veya ızgara yöntemlerini kullanınız. Kızartma ve kavurma yöntemlerini kullanmayınız.
- Yemeklerin haşlama suyunu dökmeyiniz.

## neriler;

- Et yemeklerinizle ve yumurtayla birlikte yeşil salata, söğüş, sebze veya meyve tüketiniz.
- Günlük en az 90 gr.(3 köfte büyüklüğünde 9-12 parça kuş başı) et veya bu miktarlarda et içeren sebze yemeği tüketiniz.
- Haftada 2-3 gün haşlanmış yumurta veya yumurtalı bir yemek tüketiniz. YaĐda kızartılmış yumurta yemeyiniz.
- Yemeklerle birlikte çay içmeyiniz. Yemeklerden 30-45 dakika sonra içebilirsiniz. Açık ay içiniz.
- Bitkisel aylar tercih edilebilir.

## rnek Men

**Sabah :** Bitkisel aylar  
2 kibrit kutusu kadar peynir  
Reçel  
SĞş domates, salatalık (kabuksuz)  
Ekmek

**Đle :** 2 ızgara köfte  
ZeytinyaĐlı sebze yemeĐi  
Pilav  
1 su bardaĐı yoĐurt  
Ekmek  
1 porsiyon meyve

**Akşam :** Etli sebze yemeĐi  
orba  
1 su bardaĐı yoĐurt  
Ekmek  
1 porsiyon meyve

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

Bilgilendirme ve eğitim amaçlıdır, bir sağlık profesyoneline danışmadan kullanılmamalıdır.