

D VİTAMİNİ + KALSIYUMDAN ZENGİN DİYET

Kalsiyumdan zengin besinler kullanılmalıdır.

Kalsiyumdan zengin besinler:

Süt ve süt ürünleri (süt, yoğurt, peynir, dondurma ...)
Soya sütü ve soya ürünleri
Yumurta sarısı,
Tahıllar,
Kuru baklagiller
Yağlı tohumlar (badem, fındık, fıstık...)
Yeşil yapraklı sebzeler (ebegümeci, roka, maydanoz, ıspanak...)
Kivi, mandalina, portakal
Kurutulmuş meyveler (incir ,kuru kayısı,kuru üzüm vb)

D vitamini zengin Besinler

Balık yağı,
Balık,
Karaciğer,
Yumurta sarısı,
Tereyağı,
Zenginleştirilmiş besinler (örneğin margarin)
Güneş ışınlarıdır.

ÖNERİLER:

- Direkt olarak güneş ışığından faydalanınız (15-35 dakika kadar)
- Aşırı tuz ve şeker tüketilmemelidir.
- Aşırı kafein tüketiminden sakınılmalıdır. Çay, kahve ve kolalı içeceklerin kafein içeriği yüksektir. Bunların yerine süt, ayran, taze meyve suları gibi kafein içermeyen, besin ögesi içeriği yüksek içecekler tercih edilmelidir.
- Doymuş yağ tüketimi azaltılmalıdır.
- Alkol tüketiminden uzak durulmalı, sigara içilmemelidir.
- Düzenli fiziksel aktivite yapılmalıdır.

ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

SABAH

2 kibrit kutusu beyaz peynir
1 yemek kaşığı pekmez
5 adet zeytin
Roka, tere, maydanoz...
Ekmek

ÖĞLE

Haşlama et veya ızgara tavuk veya köfte
1 tabak sebze yemeği
(ıspanak, semizotu, bamya, taze fasulye)
1 su bardağı yoğurt
Ekmek
Meyve (mandalina, portakal...)

AKŞAM

Haşlama et veya ızgara tavuk veya köfte
1 tabak sebze yemeği
(ıspanak, semizotu, bamya, taze fasulye)
1 su bardağı yoğurt
Ekmek
Meyve (mandalina, portakal...)

GECE

2 adet meyve
5-6 adet badem
5-6 adet fındık
1 su bardağı süt

BESLENME VE DİYET UZMANI