

100 MG KALSİYUM İÇEREN DİYET

<u>Et:</u>	<u>Ortalama Ölçü</u>	<u>Miktar (Gram)</u>
Sığır Koyun Tavuk Sakatat Salam-Sosis	4 Köfte kadar	120
<u>Yumurta:</u>	1 Adet	50
<u>Ekmek ve Ekmek</u> <u>Yerine Geçenler:</u>	7 İnce dilim	125
<u>Sebze:</u>	1 Porsiyon	
<u>Meyve:</u>	1 Porsiyon	

ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

Kahvaltı:

Şekerli açık çay
1 Adet haşlanmış yumurta
1 Tatlı kaşığı tereyağı
1 Tatlı kaşığı reçel
1 İnce dilim ekmek

Öğle ve akşam:

2 Köfte kadar et
1/2(yarım) porsiyon sebze yemeği
1 Kase çorba veya yerine geçen
2 İnce dilim ekmek

Gece:1 Porsiyon meyve

200 MG KALSİYUM İÇEREN DİYET

<u>Et:</u>	<u>Ortalama Ölçü:</u>	<u>Miktar (Gram)</u>
Sığır Koyun Tavuk Sakatat Salam-Sosis	4 Köfte kadar	120
<u>Yumurta:</u>	1 Adet	50
<u>Ekmek ve Ekmek</u> <u>Yerine Geçenler</u>	10 İnce dilim	250
<u>Sebze:</u>	2 Porsiyon	
<u>Meyve:</u>	3 Porsiyon	

ÖRNEK YEMEK LİSTESİ:

Kahvaltı:

Şekerli açık çay
1 Adet haşlanmış yumurta
1 Tatlı kaşığı yağ
1 Tatlı kaşığı reçel
2 İnce dilim ekmek

Kuşluk:1 Porsiyon meyve

Öğle ve akşam:

2 Köfte kadar et
1 porsiyon sebze yemeği
1 Kase çorba veya yerine geçen
3 İnce dilim ekmek

İkindi:1 Porsiyon meyve

Gece:1 Porsiyon meyve

300 MG KALSİYUM İÇEREN DİYET

	<u>Ortalama Ölçü</u>	<u>Miktar Gram</u>
<u>Süt-Yoğurt:</u>	Yarım su bardağı	80
<u>Et:</u>	4 Köfte kadar	120
Sığır		
Koyun		
Tavuk		
Sakatat		
Salam-Sosis		
<u>Yumurta:</u>	1 Adet	50
<u>Ekmek ve Ekmek</u>	10 İnce dilim	250
<u>Yerine Geçenler:</u>		
<u>Sebze:</u>	2 Porsiyon	
<u>Meyve:</u>	3 Porsiyon	

ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

Kahvaltı:

Şekerli açık çay
1 Adet haşlanmış yumurta
1 Tatlı kaşığı yağ
2 Tatlı kaşığı reçel
2 İnce dilim ekmek

Kuşluk:1 Porsiyon meyve

Öğle ve akşam:

2 Köfte kadar et
1 porsiyon sebze yemeği
1 Kase çorba veya yerine geçen
1 Çay bardağı ayran
3 İnce dilim ekmek

İkindi:1 Porsiyon meyve

Gece:1 Porsiyon meyve

400 MG KALSİYUM İÇEREN DİYET

	<u>Ortalama Ölçü:</u>	<u>Miktar (Gram)</u>
<u>Süt-Yoğurt:</u>	1 Su bardağı	160
<u>Et:</u> Sığır Koyun Tavuk Sakatat Salam-Sosis	4 Köfte kadar	120
<u>Yumurta:</u>	1 Adet	50
<u>Ekmek ve Ekmek</u> <u>Yerine Geçenler</u>	10 İnce dilim	250
<u>Sebze:</u>	2 Porsiyon	
<u>Meyve:</u>	3 Porsiyon	

ÖRNEK YEMEK LİSTESİ:

Kahvaltı:

Şekerli açık çay
1 Adet haşlanmış yumurta
1 Tatlı kaşığı yağ
1 Tatlı kaşığı reçel
2 İnce dilim ekmek

Kuşluk:1 Porsiyon meyve

Öğle ve akşam:

2 Köfte kadar et
1 porsiyon sebze yemeği
1 Kase çorba veya yerine geçen
1/2 Su bardağı yoğurt
3 İnce dilim ekmek

İkindi:1 Porsiyon meyve

Gece:1 Porsiyon meyve

**DÜŞÜK KALSİYUMLU DİYETLERDE BİR İNCE DİLİM EKMEK
YERİNE GEÇEN BESİNLER**

BESİNİN ADI	ÇİĞ MİKTAR (GR)	ORTALAMA ÖLÇÜ
Pirinç (Çorbada)	22	1,5 Kase
Şehriye (Çorbada)	15	1 kase
Un (Çorbada)	30	2 kase
Pirinç (Çorbada)	22	3 yemek kaşığı
Bulgur (Pilav olarak)	15	2 yemek kaşığı
Makarna	15	2 yemek kaşığı
Patates	90	1 orta boy
Mısır (Patlamış)	50	1,5 su bardağı

Ekmek ve ekmek yerine geçen bu besinlerin gösterilen miktarları yaklaşık 5 mg Calcium içerir.

Bir ince dilim ekmek yemediğiniz zaman, yukarıda gösterilen besinlerden yanlarındaki miktarı kadar yenilebilirsiniz.

Diyette kullanılan 4 köfte kadar et miktarı 13,2 mg calcium içerir.

Bir su bardağı sütte 200mg calcium vardır.

**DÜŞÜK KALSİYUMLU DİYETLERDE KULLANILAN SEBZELERİN
BİR PORSİYON MİKTARLARI**

SEBZELER	ÇİĞ MİKTAR (GR)	ORTALAMA ÖLÇÜ
Bakla	75	3 Yemek kaşığı
Bezelye	100	4 Yemek kaşığı
Lahana	50	2 Yemek kaşığı
Taze fasülye	50	2 Yemek kaşığı
Enginar	50	2 Yemek kaşığı
Karnabahar	100	4 Yemek kaşığı
Patlıcan	200	8 Yemek kaşığı
Pırasa	50	2 Yemek kaşığı
Taze Kabak	100	3 Yemek kaşığı
Domates	200	2 Orta boy
Sivribiber	300	30 Orta boy
Havuç	75	1 Küçük boy
Salatalık	100	1 Küçük boy
Pancar	175	1 Orta boy
Kuru Soğan	100	1 Orta boy
Yeşil Soğan	50	2-30 Orta boy
Kereviz	75	2-3 Küçük boy
Kırmızı Turp	75	4 Orta boy
Kivircik	35	4-5 Yaprak

Bir porsiyon sebze yaklaşık 25-30 mg calcium içerir. Ayrıca mısır serbest olarak yenilebilir.

**DÜŞÜK KALSİYUMLU DİYETLERDE KULLANILAN MEYVELERİN
BİR PORSİYON MİKTARLARI**

MEYVELER	ÇİĞ MİKTAR (GR)	ORTALAMA ÖLÇÜ
Elma	300	2 Orta boy
Kayısı	125	4 Orta boy
Muz	250	2 Orta boy
Kiraz	100	15 Orta boy
Vişne	100	15 Orta boy
Greyfurt	125	1/2 Büyük boy
Üzüm	200	30 İri taneli
Limon	75	1 Küçük boy
Portakal	60	1/2 Orta boy
Mandalina	60	1 Küçük boy
Yeni dünya	150	6 Adet
Kavun	200	1 Orta dilim
Karpuz	300	1/5 Orta dilim
Şeftali	250	2 Büyük boy
Armut	300	3 Orta boy
Erik (Mürdüm)	200	10 Orta boy
Ayva	200	1 Orta boy
Çilek	100	10 Orta boy
Ananas	150	1 Orta boy

1 porsiyon meyve yaklaşık 20-25 mg calcium içerir.

Nar, serbest olarak tüketilebilir.

Kivi ve dut hiç yenilmemelidir.

SERBEST YİYECEKLER:

Açık çay, kahve, (Günde 1-2 bardak), Ihlamur, meyve çayları, şeker, bal, reçel, katı yağ
Günde 4-5 tatlı kaşığı), sıvı yağ, nişasta, sirke, turşu, süt katılmamış soslar, salça.

YASAKLANAN YİYECEKLER

1-Önerilen miktarlardan fazlası

2-Süt ve yoğurt ilave edilmiş her türlü yiyecekler-içecek,meşrubatlar, boza, kakao, maden suyu ve sodası.

3-Bütün taneli tahıllar (Buğday) Yarma

4-Kurubaklagiller (Kurufasülye, Nohut, Mercimek, Barbunya Fasülye, Kuru bakla, Börülce..vb)

5-Dondurma, tahin helvası,pekmez, çikolata, kaymak, krema.

6-Börek, çörek, pasta, kek, kurabiye vb.

7-Kurutulmuş meyveler, pestil, badem, kuş üzümü.

8-Hertür balık, kabuklu deniz hayvanları (Midye, karides vb.)

9-Et suyu ve et suyu ilave edilmiş her tür yemekler ve çorbalar.

10-Tarhana

11-Bütün baharatlar, ketçap, salça.

12-Listede ismi geçmeyen sebze, meyve ve diğer yiyecekler.