

Vitamin B12 Yetersizliđi Diyeti

Genel Bilgi ;

Vitamin B 12 sadece hayvansal kaynaklı besinlerde bulunur, bitkisel kaynaklı besinlerde bulunmaz.

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.
-

Öneriler ;

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. Yağda yumurta yemeyiniz.

Örnek Menü ;

Sabah : 1 su bardađı süt
2 kibrit kutusu kadar peynir
Reçel
Söğüş domates, salatalık, marul, maydanoz, tere, roka vb.
Ekmek

Öğle : 2 ızgara köfte
Zeytinyađlı sebze yemeđi
Pilav
1 su bardağı yoğurt
Salata
Ekmek

Akşam : Etli sebze yemeđi
Çorba
1 su bardağı yoğurt
Salata
Ekmek

Aralar : Meyve