

POTASYUMDAN FAKİR DİYET

AŞAĞIDAKİ YİYECEK VE İÇECEKLERİ TÜKETMEYİNİZ.

Sakatatlar :Karaciğer, beyin, yürek, dalak, işkembe, vb.

Yağlı Yiyecekler :kaymak, krema, tahin, mayonez, çikolata, yaş pasta, soslar, kaşar peyniri, kuruyemişler, hindistan cevizi, kaşar peyniri,pizza,cips,hamur işleri

Katı Yağlar :Kuyruk yağı, tere yağ, iç yağ, margarinler vb.

Yağda Kızartmalar :Et, sebze, hamur kızartmaları

İçecekler :Alkollü içecekler, meşrubat, hazır meyve suları, soda, maden suyu, kola, koyu çay, neskafe vb.

Koyun-kuzu eti, ördek- kaz eti,tavuk ve hindi derisi

Sucuk, salam, sosis ve pastırma

Konserve ve salamura besinler, et suyu tabletleri, hazır çorbalar

Deniz Ürünleri :Midye, ıstakoz, karides, istiridye, vb.

Önerilen miktardan fazla tuz ve tuzlu yiyecekler.

Sigara

PANCAR, BAKLA, İSPANAK, PAZI, TATLI KABAĞI, MANTAR, KEREVİZ,

ENGİNAR, ASMA YAPRAĞI, PATATES, BROKOLİ, SEMİZOTU

MUZ, KAVUN, KİVİ, PORTAKAL, GREYFURT, KAYISI, AVOKADO

KURUTULMUŞ MEYVELER VE SEBZELER

• **KURUBAKLAGİLLER (KURU FASÜLYE, NOHUT, MERCİMEK...), BULGUR, MISIR, TARHANA**

PEKMEZ, HURMA, PESTİL

AŞAĞIDAKİ YİYECEKLERİ BİR GÜNDE BELİRTİLEN MİKTARLARDAN FAZLA TÜKETMEYİNİZ

- 2 su bardağı (400 gr) süt veya yoğurt (Az yağlı kaymaksız)
- 2 kibrit kutusu kadar (60 gr) yağsız beyaz peynir veya 4-5 yemek kaşığı lor peyniri veya çökelek
- Haftada 2 gün kırmızı et tüketmek şartıyla ; 2 yumurta büyüklüğü kadar (60 gr) dana, sığır eti (Yağsız)
- Haftada 5 gün beyaz et tüketmek şartıyla ; 3 yumurta büyüklüğü kadar (150 gr) tavuk, balık veya hindi eti (Ayda bir kere balık yiyiniz.)
- 6 tatlı kaşığı (30 gr) toz şeker veya 3 tatlı kaşığı bal veya reçel, pekmez
- 2 yemek kaşığı (20 gr) Sıvı Yağ (1 yemek kaşığı Zeytin yağ ve 1 yemek kaşığı ayçiçek yağı – mısırözü – pamuk veya soya yağı).
- 5 adet zeytin (diyet / normal) veya 2 adet ceviz veya 8 adet fındık veya 5-6 adet badem(25 gr) alabilirsiniz

NOT

Haftada 2 defa bir kibrit kutusu kadar beyaz peynir (30gr) veya 1 yumurta büyüklüğü kadar (30gr) et yerine 1 tam haşlanmış yumurta yiyebilirsiniz,

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

Bilgilendirme ve eğitim amaçlıdır, bir sağlık profesyoneline danışmadan kullanılmamalıdır.

ÖNERİLER

Günde 2 porsiyon pişmiş veya çiğ sebze yiyiniz.
Salatalarda yağ kullanmayınız.
Yemeklerde tuzsuz ekmek tercih ediniz.
Günde 2 porsiyon meyve yiyiniz.
Kabuğu ile yenilebilen meyveleri soymayınız (Elma, Armut, vb.).
İçerisinde et kullandığınız yemeklere yağ ilave etmeyiniz.
Günde 5-6 öğün (az ve sık aralıklarla) yiyiniz.
Bol yürüyüş yapınız

ÖRNEK MENÜ

Sabah : Açık Çay
2 kibrit kutusu kadar beyaz peynir
5 adet zeytin
1 tatlı kaşığı reçel veya bal
.....ekmek

Kuşluk :

Öğle : 1 yumurta büyüklüğü kadar tavuk, veya hindi eti (fırında pişmiş – ızgara veya buğulama)
2 yemek kaşığı **susuz** sebze yemeği
1 su bardağı yoğurt
..... ekmek

İkindi : 1 porsiyon meyve

Akşam : 2 yumurta büyüklüğü kadar tavuk, hindi eti
2 yemek kaşığı **susuz** sebze yemeği
1 su bardağı yoğurt
.....ekmek

Gece : 1 porsiyon meyve

Sebzelerin 1 Porsiyon Miktarları
(200 mg Potasyum, 20 mg Fosfor içermektedir)

	Ort. Ölçü	Miktar (gr)
Taze Fasulye	2 yemek kaşığı	85 gr
Lahana	2 yemek kaşığı	85 gr
Havuç	2 yemek kaşığı	60 gr
Pırasa	2 yemek kaşığı	60 gr
Karnabahar	2 yemek kaşığı	70 gr
Patlıcan	3 yemek kaşığı	95 gr
Bamya	4 yemek kaşığı	80 gr
Y. Dol. Biber	2 orta boy	94 gr
Bezelye	2 yemek kaşığı	60 gr
Sivri Biber	8-9 orta boy	94 gr
Çarliston	3 orta boy	94 gr
Taze Kabak	3 yemek kaşığı	100 gr
Domates	çok küçük	80 gr
Kıvırcık	7 yaprak	65 gr
Salatalık	1 küçük boy	125 gr

Not. Listede yazılı olmayan sebzeleri yemeyiniz.

Çiğ Sebze yediğiniz öğünlerde pişmiş sebze yemeyiniz.

Salata olarak tüketilen sebzelerin ortalama ölçüleri çiğ olarak verilmiştir.

Yemeklerin suyunu yemeyiniz. sebze yemeklerini az miktarda tuzsuz salça ile pişiriniz.

Meyvelerin 1 Porsiyon Miktarları
(200 mg Potasyum, 20 mg Fosfor içermektedir)

	Ort. Ölçü	Miktar (gr)
Elma	1 orta boy	180 gr
<u>Kayısı *</u>	2 tane	70 gr
Kiraz	16 tane	105 gr
Vişne	16 tane	100 gr
İncir	1 tane	100 gr
<u>Greyfurt *</u>	½ tane	150 gr
Üzüm	20 iri tane	125 gr
Limon	2 küçük boy	150 gr
<u>Portakal *</u>	½ orta boy	100 gr
Mandalina	1 tane orta boy	100 gr
Şeftali	1 küçük boy	100 gr
Armut	1 orta boy	160 gr
Erik mürdüm	4 tane	100 gr
Ayva	½ orta boy	100 gr
Nar	½ küçük boy	70 gr
Karpuz	⅛ orta boy	200 gr
Ananas	1 orta dilim	150 gr
Kivi	½ orta boy	70 gr
Çilek	10 tane	120 gr
Dut	10 tane	75 gr
Yeni dünya	5 tane	130 gr

Not. İşaretli meyveleri seyrek tüketiniz.

1 İnce Dilim Ekmek (25 gr) Yemediğiniz Zaman Aşağıdaki Yiyeceklerden Bir Tanesini Gösterilen Miktarlarda Yiyebilirsiniz

	Ort. Ölçü	Çiğ Miktar
Buğday Unu	1 kase	20 gr
Şehriye (Çorba)	1 kase	15 gr
Pirinç (Çorba)	2 kase	30 gr
Kuskus	2 yemek kaşığı	15 gr
Pirinç (Pilav olarak)	4 yemek kaşığı	30 gr
Makarna	2 yemek kaşığı	15 gr
Erişte	2 yemek kaşığı	15 gr
İrmik	4 yemek kaşığı	25 gr