

BESLENME VE DİYET BÖLÜMÜ

ADI SOYADI :

POSTASYUM 'DAN SINIRLI DİYET

<u>GÜNLÜK YİYECEK MİKTARI</u>	<u>MİKTARI (gr)</u>	<u>ÖLÇÜ</u>
Yumurta	50	1 Adet
Süt veya Yoğurt	200	2 Çay
Bardağı		
Et	100	3 Köfte
Ekmek(beyaz ekmek)	225	9 İnce Dilim
Sebze	-	2 Porsiyon
Meyve	-	1 porsiyon

ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

KAHVALTI	: Çay 1 Adet haşlanmış yumurta VEYA 1 kibrit kutusu peynir 1 tatlı kaşığı tereyağı 1 tatlı kaşığı bal 3 İnce Dilim Ekmek (Beyaz ekmek)
ARA	: 1 su bardağı ayran
ÖĞLEN	: 2 Köfte kadar et 1 Porsiyon sebze yemeği (az yağlı ve susuz) 4 yemek kaşığı pirinç pilavı veya 2 yemek kaşığı makarna 2 İnce dilim ekmek
ARA	: 1 porsiyon meyve
AKŞAM	: 1 Köfte kadar et 1 porsiyon sebze yemeği (az yağlı ve susuz) 4 yemek kaşığı pirinç pilavı veya 2 yemek kaşığı makarna 2 ince dilim ekmek
YATARKEN	: 1 çay bardağı süt veya yoğurt

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

Bilgilendirme ve eğitim amaçlıdır, bir sağlık profesyoneline danışmadan kullanılmamalıdır.

SEBZELERİN 1 PORSİYON MİKTARI
200mg. Potasyum, 20mg. Fosfor içermelidir.
içermektedir.

MEYVALARIN 1 PORSİYON MİKTARI
500mg. Potasyum, 20 mg. Fosfor

Miktar	Ortalama Ölçü	Miktar (gr.)		Ortalama Ölçü	(gr.)
Taze Fasulye	2 Yemek Kaşığı	85	Elma	1 Büyük Boy	180
Lahana	2 Yemek Kaşığı	85	Kayısı	2 Tane	70
Havuç	2 Yemek Kaşığı	60	Kiraz	16 Tane	105
Pırasa	2 Yemek Kaşığı	60	Vişne	16 Tane	100
Karnabahar	2 Yemek Kaşığı	70	İncir	1 Tane	100
Patlıcan	3 Yemek Kaşığı	95	Greyfurt	½ Tane	150
Bamya	4 Yemek Kaşığı	80	Üzüm	23 İri tane	125
Bezelye	2 Yemek Kaşığı	60	Limon	2 Küçük boy	150
Y.Dol. Biber	2 Orta boy	94	Portakal	½ Orta boy	100
Sivri Biber	8 Orta boy	94	Mandalina	1 Tane	100
Çarliston	2 Orta boy	94	Şeftali	1 Orta Boy	100
Taze Kabak	3 Yemek Kaşığı	100	Armut	1 Büyük Boy	160
Domates	Çok küçük	80	Erik	6 Tane	130
Kıvırcık	7 Yaprak	65	Ayva	¼ Orta boy	100
Salatalık	1 Küçük boy	125	Nar	1/7 Küçük boy	70

Sebzeleri yıkadıktan sonra küçük parçalara bölün, haşlayın, haşladığınız bu suyu dökün sonra yağ, istenirse et ilavesi ile tekrar pişirin. Yemeklerin suyunu yemekten kaçının.

Karpuz	1/8 Orta boy	200
Çilek	10 Tane	120

POTASYUMDAN KISITLI DİYETTE

YASAKLANAN YİYECEKLER:

- ✓ Önerilerden fazla süt, yumurta, et
- ✓ Balık, deniz ürünleri, dil, işkembe
- ✓ İçeriği bilinmeyen çörek, kek, kurabiye, pastalar,
- ✓ Konserve, turşu, salamuralar, sucuk, pastırma, salam, sosis v.b
- ✓ Sakatatlarda karaciğer, beyin, böbrek, dalak, yürek v.b
- ✓ Kuruyemişler, kurutulmuş meyveler. (fındık fıstıkkestane v.b)
- ✓ Meşrubatlar (alkollü içecekler: boza, kahve, kakao, neskafe, soda, gazoz, meyve suyu, kola, fanta)
- ✓ Çikolata v.b kakao içeren ürünler
- ✓ Kuru baklagiller (kuru fasulye, nohut, kuru bakla, barbunya fasulyesi, mercimek)
- ✓ Bulgur, patates, mısır, tarhana, kepekli ekmek, çavdar ekmeği, mısır ekmeği
- ✓ Tahin, pekmez, helvası
- ✓ Pancar, bakla, ıspanak, pazı, tatlı kabağı, mantar, kereviz, enginar, asma yaprağı.
- ✓ Muz, kavun.
- ✓ Tuz ve tuzlu yiyecekler
- ✓ Listede önerilenlerin dışındaki her türlü meyve ve sebzeler yenilmelidir.