

WILSON SİROZU İÇİN TIBBİ BESLENME TEDAVİSİ

GÜNLÜK TÜKETİLECEK BESİNLER VE PORSİYON MİKTARLARI

ET	2 DEĞİŞİM
SÜT/ YOĞURT	2 DEĞİŞİM
EKMEK	6 DEĞİŞİM
SEBZE	4 DEĞİŞİM
MEYVE	2 DEĞİŞİM
ŞEKER	1 DEĞİŞİM

1 MG İÇEREN ÖRNEK BESLENME PLANI

SABAH	
ÇAY	
YUMURTA	50 GR
2 KİBRİT KUTUSU PEYNİR	30 GR
2 DİLİM BUĞDAY EKMEĞİ	50 GR
2 TATLI KAŞIĞI BAL	25 GR
ARA : 1 KÜÇÜK ELMA	100 GR
ÖĞLE	
100 GR TAVUK ETİ (DERİSİZ)	100 GR
2 YEMEK KAŞIĞI TAZE FASULYE	50 GR
10 YEMEK KAŞIĞI MAKARNA	80 GR
KIVIRCIK – MARUL	120 GR
1 DİLİM BUĞDAY EKMEĞİ	25 GR
ARA: 1 KASE YOĞURT	200 GR
AKŞAM	
2 YEMEK KAŞIĞI SEBZE YEMEĞİ	50 GR
4 YEMEK KAŞIĞI PİRİNÇ PİLAVI	30 GR
SALATA	100 GR
1 DİLİM BUĞDAY EKMEĞİ	25 GR
ARA: 1 KASE YOĞURT	200 GR

SÜT DEĞİŞİMİ

Günlük süt / yoğurt hakkınız 2 porsiyon

Süt az yağlı	250 ml	1 büyük su bardağı
Yoğurt	200 ml	1 su bardağı

ET DEĞİŞİMİ

Günlük et hakkınız 2 porsiyon

Sığır eti	35 gr	1 köfte kadar
Hindi eti	25 gr	1 köfte kadar
Tavuk eti beyaz, derisiz	50 gr	2 köfte kadar
Yumurta	50	1 adet
Peynir	180 gr	6 kibrit kutusu

NOT: Günde 2 kibrit kutusu kadar peynir yediğiniz takdirde kalan 4 kibrit kutusu kadar peynir hakkınızı 1 köfte büyüklüğünde sığır eti veya tavuk eti ile tamamlayabilirsiniz.

EKMEK DEĞİŞİMİ

Günlük ekmek hakkınız 6 değişim

Ekmek beyaz	25 gr	1 ince dilim
Beyaz un	45 gr	4 silme yemek kaşığı
Makarna pişmiş	80 gr	10 yemek kaşığı
Pirinç pişmiş	30 gr	4 yemek kaşığı
İrmik	60 gr	9 yemek kaşığı
Mısır haşlanmış	60 gr	1 orta boy

SEBZE DEĞİŞİMİ

Günlük sebze hakkınız 4 değişim

Bamya	40 gr	2 yemek kaşığı
Yeşil biber	50 gr	5 orta boy
Domates	80 gr	1 orta boy
Enginar	40 gr	½ orta boy
Taze fasulye	50 gr	2 yemek kaşığı
Havuç	60 gr	½ orta boy
Salatalık	80 gr	1 küçük boy
Bal kabağı	50 gr	
Yaz kabağı	100 gr	4 yemek kaşığı
Marul	120 gr	6-7 yaprak
Kıvırcık	120 gr	18 yaprak
Beyaz lahana	100 gr	4 yemek kaşığı
Maydanoz	10 gr	5-6 dal
Patlıcan	50 gr	2 yemek kaşığı
Pırasa	50 gr	2 yemek kaşığı
Kuru soğan	50 gr	1 küçük boy

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

Bilgilendirme ve eğitim amaçlıdır, bir sağlık profesyoneline danışmadan kullanılmamalıdır.

MEYVE DEĞİŞİMİ

Günlük meyve hakkınız 2 değişim

Armut	50 gr	½ orta boy
Çilek	250 gr	15-17 adet
Elma	50 gr	½ küçük boy
Erik	35 gr	2 adet
Greyfurt	180 gr	½ orta boy
Greyfurt suyu	250 ml	1 su bardağı
İncir	75 gr	1 adet
Karpuz	75 gr	1 ince dilim
Kavun	75 gr	1 ince dilim
Kiraz	45 gr	6-7 adet
Mandalina	60 gr	1 küçük boy
Muz	60 gr	1 küçük boy
Portakal	40 gr	½ orta boy
Portakal suyu	65 gr	½ çay bardağı
Şeftali	500 gr	5 orta boy
Taze üzüm	50 gr	9-10 iri tane
Üzüm suyu	250 ml	1 su bardağı

ŞEKER

Günlük şeker hakkınız 1 değişim

Şeker	40 gr	4 silme yemek kaşığı
Dondurma	100 gr	
Reçel	20 gr	4 tatlı kaşığı
Bal	25 gr	2 tatlı kaşığı

ÖNERİLER:

EKMEK VE YEMEKLERİNİZ TUZSUZ OLMALIDIR.
BEYAZ UN DAN YAPILMIŞ EKMEK TÜKETİNİZ.
TÜM YEMEKLERİNİZİ BİTKİSEL SIVI YAĞLARLA HAZIRLAYINIZ.
VİTAMİN-MİNERAL SUPLEMENTİ KULLANMADAN ÖNCE BAKIR İÇERİP
İÇERMEDİĞİNİ KONTROL EDİNİZ.
YEMEKLERİNİZİ PİŞİRİRKEN BAKIR KAP KULLANMAYINIZ.

YASAKLAR:

LİSTEDE YER ALMAYAN BESİNLERİ YEMEYİNİZ.

TAM TAHILLI (YULAF, ÇAVDAR) EKMEKLERDEN VE ÜRÜNLERDEN YEMEYİNİZ.

BULGUR, YARMA, KURUBAKLAGİL

ÖZELLİKLE ŞU MEYVELERİ YEMekten KAÇININIZ: AYVA, ARMUT,

AHUDUDU, BÖĞÜRTLEN, KURU MEYVELER, AVAKADO

ÖZELLİKLE ŞU SEBZELERİ YEMekten KAÇININIZ: MANTAR, İSPANAK,

BEZELYE, KARNABAHAİR, KEREVİZ, PANCAR, TURP, PATATES, BROKOLİ

BALIKLAR, DENİZ ÜRÜNLERİ, DANA ETİ, KOYUN ETİ, KUZU ETİ, KAZ, ÖRDEK ETİ

SAKATATLAR , SALAM, SUCUK, SOSİS, PASTIRMA, ÇEMEN VB

SOYA ÜRÜNLERİ

ZEYTİN

İÇERİĞİ BİLİNMEYEN HAZIR GIDALAR

TURŞU, SALAMURA BESİNLER, KONSERVE, KABARTMA TOZU İLAVE EDİLMİŞ BESİNLER

MADEN SUYU, SODA,, HAZIR MEYVE SULARI, ALKOLLÜ İÇECEKLER,

KARBONATLI İÇECEKLER, ENERJİ İÇECEKLERİ, BOZA, SALEP

ÇİKOLATA, KAKAO, KURU YEMİŞLER VEYA BUNLARI İÇEREN TATLILAR