

DÜŞÜK POSALI DİYET

BESİN GRUBU	ÖNERİLEN BESİN ÇEŞİTLERİ	YASAKLAR
Süt, Yoğurt Peynir	Günde 2 su bardağı süt* veya yoğurt Serbest	-
Et, Balık, Tavuk, Hindi, Yumurta	Gereksinim kadar	Kızarmış olanlar, baharatlı etler
Tahıllar ve Kurubaklagiller	Pirinç, makarna, şehriye, erişte, sade kek, kurabiye, sade kraker, sade bisküvi	Tam tahıllı buğday ekmeği, kepek içeren besinler, bulgur, mısır, kuru baklagiller
Sebzeler	İyi pişmiş olarak: havuç, patates, kabak	Diğerleri
Meyveler	Meyve kompostoları (kabuksuz, çekirdeksiz), meyve suları, olgun muz	Çiğ olanlar
Şeker ve Tatlılar	*Sütlü tatlılar, *dondurma, sade kek ve kurabiyeler, sade bisküviler (meyve ve fındık, fıstık, ceviz vb. içermeyen) şeker, bal, reçel	Lokma, tulumba gibi yağda kızartılmış tatlılar
İçecekler	Açık çay, karbonatlı içecekler, meyve suları	Kahve, neskafe, alkollü içecekler
Yağlar	2-3 yemek kaşığı sıvı yağ (zeytinyağ, fındık yağı, ayçiçek yağı, mısırözü yağı)	
Kuruyemişler ve çeşni verenler	Tatlı baharatlar (nane, kekik gibi), un, süt ve tuzdan yapılmış soslar	Acılı baharatlar, hazır soslar, kuru yemişler, turşu

* Süt ve sütlü tatlılar dokunuyorsa yemeyin.

Beslenme ve Diyet Uzmanı

ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

SABAH

- Süt veya çay (şekerli)
- 1 üçgen peynir büyük. b. peynir veya 1 adet haşlanmış yumurta
- Yağ –reçel (tanesiz)
- Beyaz ekmek

ÖĞLE-AKŞAM

- Çorba (sebze, mercimek, ezo gelin çorba hariç)
- 1-2 adet ızgara köfte
- Unlu yiyecek (bulgur pilavı ve k.bak hariç)
- Yoğurt veya muhallebi
- Muz / elma,şeftali, ayva (kabuksuz) veya tanesiz komposto
- Beyaz ekmek

ARALAR

- Süt (şekerli) veya muhallebi veya yoğurt