



EY.FR.10.719.12

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ

BESLENME VE DİYET BİRİMİ



GÜNLÜK BESLENME KILAVUZU

GÜNLÜK BESLENME KILAVUZU

PROTOKOL NO :

TARİH :

AD ve SOYAD :

YAŞ :

CİNSİYET :

AĞIRLIK :

BOY :

OGA :

OGB :

BİR GÜNLÜK BESİN DEĞİŞİMLERİNİZ :

..... Kalorilik Beslenme Programı

SÜT DEĞİŞİMİ:su bardağı **veya**
.....yemek kaşığı yoğurtET DEĞİŞİMİ: yumurta büyüklüğünde et (gram)
..... adet yumurta
..... kibrit kutusu büyüklüğünde peynir (gram)

SEBZE DEĞİŞİMİ: yemek kaşığı sebze yemeği

MEYVE DEĞİŞİMİ: değişim

YAĞ DEĞİŞİMİ: tatlı kaşığı

EKMEK DEĞİŞİMİ: değişim (gram)

ŞEKER:

YAĞLI TOHUM DEĞİŞİMİ: değişim
(KURUYEMİŞ)U.Ü Sağlık Kuruluşları Beslenme ve Diyet Birimi
Tel : 0 224 2950183-2950184-2950522-2951167**DİYETİSYEN**

Hazırlayan AD/BD/Birim : Beslenme ve Diyet Birimi

İlk yayın tarihi : 01.09.2025

Rev No : 01

Rev Tarihi : 31.03.2026

Sayfa 1 / 1

GÜNLÜK BESLENME KILAVUZU

BESLENME PLANINIZ :

SABAH :çay bardağı süt gram

..... adet yumurta

..... kibrit kutusu peynir gram

..... ekmek gram

.....

.....

ARA:

(KUŞLUK)

ÖĞLE : köfte kadar et gram

..... yemek kaşığı sebze yemeği

..... yemek kaşığı yoğurt gram

..... ince dilim ekmekgram **veya**

.....

.....

ARA:

(İKİNDİ)

.....

AKŞAM : köfte kadar et gram

..... yemek kaşığı sebze yemeği

..... yemek kaşığı yoğurt gram

..... ince dilim ekmekgram **veya**

.....

.....

ARA:

(GECE)

GÜNLÜK BESLENME KILAVUZU

DEĞİŞİM LİSTELERİ :

Değişim listeleri enerji ve besin öğeleri birbirine denk olan besinlerin 'değişim' adı altında aynı grupta toplanması ile oluşturulmuştur. Değişimler; süt, et, ekmek, sebze, meyve, yağ ve yağlı tohumlar (kuruyemiş) olmak üzere 7 grup olup, her bir grupta birbirinin yerine yenebilecek besinlerin adı ve pratik ölçüsü belirlenmiştir.

Sizin için planlanan değişim sayısını geçmemek koşulu ile bu listelerden gerekli seçimi yapmalısınız.

SÜT DEĞİŞİMİ :

Süt	1 Su Bardağı (200 gram)
Yoğurt	4 Tepeleme Yemek Kaşığı (150 gram)
Ev Yoğurdu	1 Su Bardağı (200 gram)
Ayran	1,5 Su Bardağı (300 gram)
Kefir	¾ Su Bardağı (150 gram)

ET DEĞİŞİMİ:

Köfte	1 Küçük Yumurta Büyüklüğünde (40 gram)
Kuşbaşı	3 Orta Boyutta (30 gram)
Kıyma	1 Yemek Kaşığı (30 gram)
Biftek	1 Avuç İçi Kadar (30 gram)
Tavuk baget (Kemiksiz)	1 Küçük Boy (30 gram)
Tavuk Göğüs(fileto)	¼ Küçük Boy (30 gram)
Hindi Eti (Kemiksiz)	3 Parmak Boyutunda (30 gram)
Levrek	1/5 Küçük Boy (55 gram)
Somon	2 Parmak Boyutunda (40 gram)
Hamsi	5 Orta Boy (45 gram)
Mezgit	3 Orta Boy (100 gram)
Yumurta (Tavuk)	1 Küçük Boy (55 gram)
Yumurta (Bıldırcın)	5 Adet (75 gram)
Beyaz Peynir Koyun Peyniri Ezine Peyniri Tulum Peyniri Dil Peyniri Örgü Peyniri Çeçil Peyniri Süzme Peynir	3 Yarım Parmak Boyutunda (30 gram)
Kaşar Peyniri	2 Parmak Boyutunun Yarısı (20 gram)
Lor Peyniri	3 Yemek Kaşığı (Tepeleme) (50 gram)
Krem Peyniri	1 Yemek Kaşığı (Tepeleme) (45 gram)



GÜNLÜK BESLENME KILAVUZU**MEYVE DEĞİŞİMİ :**

Ahududu/Böğürtlen	35 Orta Boy (200 gram)/(210 gram)
Ananas	2 Parmak Kalınlığında 1 dilim (160 gram)
Armut	1 Küçük Boy (125 gram)
Muz	(85 gram)
Portakal	(140 gram)
Trabzon Hurması	(100 gram)
Ayva	½ Büyük Boy (110 gram)
Çilek	13 Orta Boy (300 gram)
Dut	3/4 Su Bardağı Karışık Boy (115 gram)
Elma	1 Orta Boy (120 gram)
Greyfurt	(175 gram)
Şeftali	(185 gram)
Nar	(160 gram)
İncir	(110 gram)
Erik (yeşil)	7 Orta Boy (130 gram)
Kayısı	(175 gram)
Yeni dünya	(120 gram)
Erik (Mürdüm)	3 Orta Boy (110 gram)
Karpuz	3 Parmak Kalınlığında Bir dilim(220 gram)
Kavun	3 Parmak Kalınlığında Bir dilim (170 gram)
Kiraz	11 Büyük Boy(110 gram)
Kivi	2 Küçük Boy (110gram)
Kızılcık	1 Su Bardağı (100 gram)
Limon	2 Büyük Boy(200 gram)
Mandalina	2 Orta Boy (140 gram)
Üzüm	25 Karışık Boy (100 gram)
Vişne	35 Karışık Boy(125 gram)
Yaban Mersini	1,5 Su Bardağı (175 gram)
Kuru Erik	3 Orta Boy (25 gram)
Kuru İncir	2 Küçük Boy (25 gram)
Kuru Kayısı	3 Küçük Boy(25 gram)
Kuru Üzüm	1 Yemek Kaşığı (Tepeleme)(20gram)
Kuru dut	2 Yemek Kaşığı (Tepeleme) (20 gram)
Kuru Hurma	2 Orta Boy (25 gram)

TAZE SIKILMIŞ MEYVE SULARI :

Greyfurt Suyu	1 Çay Bardağı (100 gram)
Elma Suyu	1/3 Su Bardağı (80 gram)
Portakal Suyu	1 Çay Bardağı (100 gram)
Üzüm Suyu	¼ Su Bardağı (60 gram)
Vişne Suyu	1/3 Su Bardağı (80 gram)
Nar Suyu	1/3 Su bardağı (80 gram)

EKMEK DEĞİŞİMİ :



Beyaz Ekmek	1 İnce Dilim (25 gram)
Çavdar/Yulaf/ Tam Buğday/Kepekli Ekmek	1 İnce Dilim (30 gram)
Bazlama	1/5 Orta Boy (30 gram)
Lavaş	1 Küçük Boy (30 gram)
Böreklik Yufka	1/6 adet (25 gram)
Hamburger Ekmeği(Küçük)	½ adet (25 gram)
Sandviç Ekmeği (Küçük)	1/3 Adet (25 gram)
Pirinç Pilavı	2 Yemek Kaşığı (20 gram)
Bulgur Pilavı/Makarna/Erişte Yarma	3 Yemek Kaşığı (Pişmiş) (20 gram) (25 gram)
Mercimek Çorbası	1 Küçük Kepçe(Pişmiş) (25 gram)
Şehriye Çorbası	(20 gram)
Pirinç Çorbası	(20 gram)
Un Çorbası	(20 gram)
Tarhana Çorbası	(20 gram)
Kurubaklagiller; Kuru Fasulye/Nohut Barbunya/Mercimek Kuru Bakla Kuru Börülce	3 Yemek Kaşığı(Pişmiş) (25 gram) (25 gram) (30 gram) (35 gram)
Patates	1 Küçük Boy (100 gram)
Bezelye	3 Yemek Kaşığı(Pişmiş) (125 gram)
Un (Buğday)	3 Yemek Kaşığı Çiğ (20 gram)
Kestane	4 Orta Boy (40 gram)
İrmik	2 Yemek Kaşığı (20 gram)
Mısır (Koçan)	1 Küçük Boy(Bütün) veya 4 Yemek Kaşığı(Tane) (90 gram)
Mısır (Patlamış)(yağsız)	3 Su Bardağı (25 gram)
Leblebi (Sarı/Beyaz)	½ Çay Bardağı(25 gram)
Bisküvi (Diyet,Tuzlu)	4 Adet(25 gram)
Galeta	1,5 Büyük Boy(20 gram)
Grissini	2,5 adet
Etimek	2 adet (20 gram)
Mısır/Tahıl Gevreği(Sade)	3 Yemek Kaşığı (20 gram)
Yulaf Ezmesi	2 Yemek Kaşığı(25 gram)
Simit	1/3 Adet (25 gram)

GÜNLÜK BESLENME KILAVUZU

SEBZE DEĞİŞİMİ:

Kabak, Ispanak, Patlıcan, Pırasa, Pancar	5-6 Yemek Kaşığı
Kereviz, Enginar, Mantar, Havuç	5-6 Yemek Kaşığı
Karnabahar, Lahana, Bamya, Kış Kabağı	5-6 Yemek Kaşığı

Sebze yemekleri az yağlı olmalıdır. Yeşil sebzeler, otlar haşlama olarak her öğünde tüketilebilir. Domates, salatalık, marul, maydanoz, roka, biber vs. yağsız olacak şekilde istenildiği kadar yenabilir.

YAĞ DEĞİŞİMİ:

Sıvı Yağ (Zeytinyağı, ayçiçek yağı, mısır yağı, soya yağı, kanola yağı, fındık yağı)	1 Tatlı Kaşığı (5 gram)
Zeytin (Siyah/Yeşil)	10 Orta Boy (35 gram)
Avokado	¼ Küçük Boy(40 gram)

YAĞLI TOHUM (KURUYEMİŞ) DEĞİŞİMİ:

Ceviz	2 Bütün Orta Boy (10 gram)	1 Küçük Avuç
Badem	10 Orta Boy (10 gram)	
Fındık	8 Orta Boy (10 gram)	
Antep Fıstığı	15 Orta Boy (10 gram)	
Kaju	7 Orta Boy (10 gram)	
Yer Fıstığı	13 Orta Boy (10 gram)	
Ay Çekirdeği	3 Yemek Kaşığı (10 gram)	
Kabak Çekirdeği	2 Yemek Kaşığı(10 gram)	

TATLI DEĞİŞİMİ:

Bal	1 Tatlı Kaşığı (10 gram)
Kesme Şeker	2 Adet (5 gram)
Marmelat	1 Yemek Kaşığı (10 gram)
Pekmez	1 Yemek Kaşığı (10 gram)
Reçel	1 Yemek Kaşığı (10 gram)
Toz Şeker	1 Tatlı Kaşığı (5 gram)

KİLO TAKİP ÇİZELGESİ

[illegible]