



GUT HASTALARINDA (pürinden kısıtlı az yağlı, az kolesterolü) DİYET
EY.FR.10.719.22

Hastanın Adı ve Soyadı :

Tarih :

Protokol No :

BİR GÜNDE YEMENİZ GEREKEN YİYECEKLER VE MİKTARLARI

Süt- Yoğurt : 2 su bardağı (400 gram)

Et- Tavuk- Balık : 2 köfte büyüklüğünde (60 gram)

Yumurta : Haftada 1 adet (haşlama)

Peynir (az yağlı) : 2 kibrit kutusu kadar (60 gram)

Sebze Yemeği : Mantar, bezelye, ıspanak, karnabahar hariç, istenildiği kadar

Sebze salatası : Yağsız olarak istenildiği kadar

Meyve : İstenildiği kadar

Sıvı yağ : 3 yemek kaşığı

Ekmek : 6 ince dilim

Çorba : 2 kase

Pilav- makarna : 1 porsiyon

Zeytin : Haftada 1 defa 5 adet

Şeker : 4 kesme şeker

Bal veya reçel : 1 yemek kaşığı

ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

SABAH : Çay (açık) veya ıhlamur

1 su bardağı süt

2 kibrit kutusu kadar peynir

2 ince dilim ekmek

1 yemek kaşığı bal veya reçel

ÖĞLE : 2 köfte büyüklüğünde ızgara veya haşlama et, tavuk, balık

Sebze yemeği (Ispanak, bezelye, karnabahar, mantar hariç)

1 kase çorba

Yarım su bardağı yoğurt

2 ince dilim ekmek

Meyve – Salata

ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

AKŞAM : Zeytinyağlı sebze yemeği

1 kase çorba

1 porsiyon pilav veya makarna

Yarım su bardağı yoğurt (veya cacık)

2 ince dilim ekmek

Meyve- Salata

NOT: Bir gün boyunca hiç et tüketmeyiniz. Aşağıdaki yiyeceklerden birini etinizin yerine tercih edebilirsiniz:

- Kuru baklagil yemeği 60 gram 10 yemek kaşığı
- Bulgur pilavı 60 gram
- Karnabahar, ıspanak 200 gram
- Bezelye 60 gram
- Mantar 50 gram

YASAKLAR

- Av hayvanları
- Deniz ürünleri (Karides, midye, havyar, küçük balıklar)
- Sakatatlar
- Katı yağlar (tereyağı, margarin, iç yağı vb)
- Hamur işleri, börek, çörek, pasta, çikolata)
- Alkol
- Yağda kızartılmış, kavrulmuş, sos ilave edilmiş yiyecekler
- Kuru yemişler
- Sucuk, salam, sosis, pastırma
- Yağlı et, peynir, süt, yoğurt
- Et suyu, et suyu ile hazırlanan yiyecekler
- Kepekli ekmek, kepekli bisküvi vb
- Koyu çay, kahve, hazır kahve

DİYET UZMANI