



DÜŞÜK KALSİYUMLU DİYET

EY.FR.10.719.42

Hastanın Adı Soyadı :

Tarih :

Protokol No :

..... MG KALSİYUM İÇEREN DİYET

Günde Tüketilecek Besin Miktarları:

BESİN	ÖLÇÜ	MİKTAR
Yumurta	1 adet	50 gram
Süt ve Yoğurt	 çay bardağı	 gram
Et, tavuk, balık	 köfte büyüklüğünde	 gram
Ekmek ve/veya yerine geçenler	 ince dilim	 gram
Meyve	 porsiyon	 gram
Sebze	 porsiyon	 Yemek kaşığı
Yağ	serbest	serbest
Şeker	serbest	serbest

GÜNLÜK ÖRNEK MENÜ LİSTESİ:

SABAH 8⁰⁰:	Şekerli çay veya bitki çayı 1 adet yumurta Bal veya reçel Yağ ince dilim ekmek
ARA 10³⁰:	 porsiyon meyve(veya)
ÖĞLE 13⁰⁰:	 köfte büyüklüğünde et, tavuk veya hindi (..... gram) yemek kaşığı (sebze yemeği) yemek kaşığı (ekmek yerine geçen) dilim ekmek (..... gram) veya ekmek yerine geçen besinler
ARA 15³⁰:	 porsiyon meyve (veya)
AKŞAM 19⁰⁰:	 köfte büyüklüğünde et, tavuk veya hindi (..... gram) yemek kaşığı (sebze yemeği) çay bardağı yoğurt (..... gram) yemek kaşığı (ekmek yerine geçen) dilim ekmek (..... gram) veya ekmek yerine geçen besinler
GECE 22⁰⁰:	 porsiyon meyve (veya)

Bir Günde Porsiyon Sebze

Bir Günde Porsiyon Meyve

SEBZELERİN 1 PORSİYON MİKTARLARI (1 porsiyon sebze yaklaşık 25-30 mg Ca içerir)			MEYVELERİN 1 PORSİYON MİKTARLARI (1 porsiyon meyve yaklaşık 20-25 mg Ca içerir)		
SEBZE	ÖLÇÜ	MİKTAR	MEYVE	ÖLÇÜ	MİKTAR
Bakla	3 yemek kaşığı	75 gram	Armut	3 orta boy	300 gram
Bezelye	4 yemek kaşığı	100 gram	Ayva	1 orta boy	200 gram
Enginar	2 yemek kaşığı	50 gram	Çilek	10 adet	120 gram
Yeşil biber	30 orta boy	300 gram	Elma	2 orta boy	300 gram
Pancar	1 orta boy	175 gram	Erik	10 orta adet	200 gram
Kereviz	1 küçük boy	75 gram	Greyfurt	½ büyük boy	125 gram
Domates	2 orta boy (çiğ)	200 gram	Karpuz	1.5 orta dilim	300 gram
Taze Fasulye	2 yemek kaşığı	50 gram	Kayısı	4 orta boy	125 gram
Havuç	1 küçük boy (çiğ)	75 gram	Kiraz	15 Adet	100 gram
Taze Kabak	3 yemek kaşığı	100 gram	Portakal	½ orta boy	60 gram
Karnıbahar	4 yemek kaşığı	70 gram	İncir	1 küçük boy	100 gram
Lahana	2 yemek kaşığı	50 gram	Limon	1 küçük boy	750 gram
Marul	4-5 yaprak	35 gram	Mandalina	1 küçük boy	60 gram
Patlıcan	8 yemek kaşığı	200 gram	Nar	½ küçük boy	80 gram
Pırasa	2 yemek kaşığı	50 gram	Şeftali	2 büyük boy	250 gram
Salatalık	1 küçük boy	100 gram	Üzüm	30 iri tane	200 gram
Kuru soğan	1 orta boy	100 gram	Vişne	15 adet	100 gram

1 İNCE DİLİM EKMEK YERİNE YENİLEBİLECEK BESİNLER:

(Ekmek ve ekmek yerine geçen besinlerin verilen miktarları yaklaşık 5 mg Ca içerir)

Besin	Ölçü	Miktar
Ekmek	1 ince dilim	25 gram
Pirinç pilavı (pişmiş)	3 yemek kaşığı	22 gram
Makarna, erişte, kuskus (pişmiş)	2 yemek kaşığı	15 gram
Şehriye çorbasında şehriye	1 kase	15 gram
Pirinç çorbasında pirinç	1.5 kase	22 gram
Un çorbasında un	2 kase	30 gram
Patates	2 adet	40 gram
Mısır (patlamış)	4 yemek kaşığı	25 gram

NOT : İçme suyu veya yemeklere konacak su distile veya kaynatılıp bekletilmiş su olmalıdır.

DİYET UZMANI