



GUT HASTALARINDA (pürinden kısıtlı az yağlı, az kolesterolü) DİYET

FR-HYE-04-719-22

Hastanın Adı 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 (ıspanak, bezelye, karnabahar, mantar hariç)
1 kase çorba
Yarım su bardağı yoğurt
2 ince dilim ekmek
Meyve – Salata



GUT HASTALARINDA (pürinden kısıtlı az yağlı, az kolesterolü) DİYET

FR-HYE-04-719-22

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