



## DİYABETİK KARACİĞER HASTALARININ BESLENMESİ

FR-HYE-04-719-24

Hastanın Adı Soyadı :

Tarih :

Protokol No :

..... GRAM PROTEİNLİ, AZ POSALI TUZSUZ ..... KALORİLİK DİYABETİK DİYET

### BİR GÜN İÇERİSİNDE TÜKETİLECEK BESİN MİKTARLARI

- ..... ince dilim ekmek veya yerine geçenler  
..... su bardağı süt veya yoğurt  
..... yemek kaşığı lor peyniri  
..... yumurta beyazı  
..... köfte büyüklüğünde et veya tavuk (.... gram)  
..... porsiyon meyve veya kompostosu (tatlandırıcılı)  
..... yemek kaşığı sıvı yağ  
..... yemek kaşığı sebze yemeği

### GÜNLÜK ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

<b>SABAH: 7:00</b>	Şekersiz çay veya bitki çayı ..... ince dilim ekmek (..... gram) ..... yemek kaşığı lor peyniri ..... adet yumurta beyazı
<b>ARA: 10:00</b>	..... porsiyon meyve 1 kase tatlandırıcılı sade nişasta peltesi
<b>ÖĞLE:13:00</b>	..... dilim ekmek veya yerine geçenler ..... yemek kaşığı sebze yemeği ..... su bardağı yoğurt ..... köfte büyüklüğünde et, tavuk veya hindi
<b>ARA:16:00</b>	..... porsiyon meyve 1 kase tatlandırıcılı sade nişasta peltesi
<b>AKŞAM:19:00</b>	..... dilim ekmek veya yerine geçenler ..... yemek kaşığı sebze yemeği ..... su bardağı yoğurt ..... köfte büyüklüğünde et, tavuk veya hindi
<b>ARA:22:00</b>	..... porsiyon meyve 1 kase tatlandırıcılı sade nişasta peltesi



## DİYABETİK KARACİĞER HASTALARININ BESLENMESİ

FR-HYE-04-719-24

### BİR İNCE DİLİM EKMEK YERİNE YENİLEBİLECEK BESİNLER:

Besin	Ölçü	Miktar
Ekmek (tuzsuz)	1 ince dilim	25 gram
Pirinç pilavı, makarna, erişte (pişmiş)	2 yemek kaşığı	30 gram
Çorba (şehriye, pirinç, unlu çorbalar)	1 küçük kepçe	100 gram
Grissini(sade)	3 adet	
Galeta (sade)	2 adet	
Etimek (tuzsuz)	2 adet	40 gram
Patates	1 küçük boy	100 gram

### TÜKETİLEBİLECEK MEYVELERİN BİR PORSİYON MİKTARLARI

#### Çiğ Yenilebilecek Olanlar;

Meyve	Ölçü	Miktar
Elma	1 küçük boy	100 gram
Muz	½ orta boy	100 gram
Şeftali (kabuksuz)	1 orta boy	100 gram

\*Diğer meyveleri tatlandırıcılı komposto olarak tüketiniz.

#### Hangi Besinleri TÜKETMEMELİYİZ ???

- Fazla yağlı besinler, katı yağlar (tereyağ, margarin, iç yağı vb),
- Fazla yağlı et, sakatat, süt, yoğurt ve peynirler,
- Şarküteri ürünleri (salam, sucuk, sosis vb.)
- Kızartma ve kavurmalar,
- Çikolata, krema, kaymak,
- Ezme, pasta, börek, çörek, kek vb.,
- Baharatlı yemekler,
- Alkollü içecekler, hazır meşrubatlar, gazlı içecekler, soda,
- Boza, kahve, hazır kahve, kakao,
- Kuruyemişler(ceviz, fındık, bakla, çekirdek vb.), kurutulmuş meyveler,
- Patates, mısır, tarhana, bulgur
- Kurubaklagiller (kuru fasulye, mercimek, kuru bakla, barbunya fasulyesi),
- Çiğ sebzeler (domates, salatalık, turp, soğan, sarımsak, marul)
- Gaz yapıcı sebzeler (lahana, turp, kereviz, karnıbahar)
- Turşu, salamura, konserve vb.,
- Zeytin, yumurta,
- Şeker ve şekerli gıdalar
- İçeriği bilinmeyen hazır gıdalar, et suyu tabletleri, kabartma tozu.

**DİYET UZMANI**