



WILSON SİROZU (Bakırdan Kısıtlı-1 gr) DİYETİ

FR-HYE-04-719-26

AD ve SOYAD : TARİH :

YAŞI:..... ProtokolNo:

AĞIRLIK : BOY : Persentil :

OGA : BKİ veya Persentil :

BİR GÜNLÜK BESİN DEĞİŞİMLERİNİZ :

..... Kalorilikgr Bakır içeren.....Diyeti

SÜT DEĞİŞİMİ : su bardağı veyagram

ET DEĞİŞİM :ET.....yumurta büyüklüğünde veyagram

YUMURTA adet

PEYNİR kibrit kutusu büyüklüğünde veyagram

SEBZE DEĞİŞİMİ : yemek kaşığı

MEYVE DEĞİŞİMİ : değişim

YAĞ DEĞİŞİMİ : tatlı kaşığı

EKMEK DEĞİŞİMİ : değişim gram

NOT : Ekmek TUZSUZ yemek ½ çay kaşığı kadar TUZ İÇEREBİLİR

Günlük en fazla 1 tatlı kaşığı kadar tereyağı kullanılabilir

U.Ü. SK Beslenme ve Diyet Birimi

Tel : 0 224-2950522-2950183-2950184-2951167

DİYET UZMANI

**WILSON SİROZU (Bakırdan Kısıtlı-1 gr) DİYETİ**

FR-HYE-04-719-26

SÜT DEĞİŞİMİ (Bir değişim süt 0.05 mg bakır içerir)

YİYECEK	MİKTAR
Süt (yağlı)	250 ml
Süt tozu	30 gr
Yoğurt	160 ml

ET DEĞİŞİMİ (Bir değişim et 0.03 mg bakır içerir)

YİYECEK	MİKTAR	YİYECEK	MİKTAR
Balık	15	Tavuk siyah et (derili)	50
Dana eti	10	Tavuk siyah et (derisiz)	45
Koyun eti	20	Karaciğer (tavuk)*	15
Siğir eti	35	Sakatat (tavuk)*	20
Sosis	35	Yumurta	50
Hindi	25	Peynir (tuzsuz)**	60
Kaz	10	Kuru fasulye	25
Ördek	10	Kuru bezelye	20
Tüm tavuk (et,deri)	50	Ceviz içi	3
Tavuk derili beyaz eti	65	Fındık içi	2

- 0.06 mg bakır içerir. Günlük et ihtiyacını karşılar
- ** 0.01 mg bakır içerir

MEYVE DEĞİŞİMİ (Bir değişim meyve 0.05 mg bakır içerir)

YİYECEK	MİKTAR	YİYECEK	MİKTAR
Ahududu	40 gr	Kuru kayısı	45 gr
Armut	50 gr	Kiraz	45 gr
Ayva	35 gr	Limon suyu	135 ml
Böğürtlen	20 gr	Mandalina	60 gr
Çilek	250 gr	Muz	60 gr
Elma	50 gr	Portakal	40 gr
Erik (taze)	35 gr	Portakal suyu	65 ml
Greyfurt	180 gr	Şeftali	500 gr
Greyfurt suyu	270 ml	Taze üzüm	50 gr
İncir (taze)	75 gr	Kuru üzüm	25 gr
Karpuz	75 gr	Üzüm suyu	270 ml
Kavun	130 gr		

**EKMEK DEĞİŞİMİ (Bir değişim ekmek 0.09 mg bakır içerir)**

YİYECEK	MİKTAR
Ekmek (buğday)	25 gr
Ekmek (çavdar)	30 gr
Beyaz un	45 gr
Makarna	80 gr
Bulgur	15 gr
Pirinç	30 gr
İrmik	60 gr
Patates (pişmiş)	30 gr
Patates (kızarmış)	20 gr
Mısır (haşalanmış)	60 gr

SEBZE DEĞİŞİMİ (Bir değişim sebze 0.05 mg bakır içerir)

YİYECEK	MİKTAR	YİYECEK	MİKTAR
Bamya	40 gr	Marul	120 gr
Taze bezelye	20 gr	Kuşkonmaz	35 gr
Yeşil biber	50 gr	İspanak (pişmiş)	25 gr
Domates	80 gr	Kereviz	35 gr
Enginar	40 gr	Lahana	100 gr
Taze fasulye	50 gr	Karalahana	55 gr
Havuç	60 gr	Maydanoz	10 gr
Salatalık	80 gr	Pancar (pişmiş)	35 gr
Balkabağı	50 gr	Patlıcan	50 gr
Yaz kabağı	100 gr	Pırasa	50 gr
Karnabahar	35 gr	Siyah turp	35 gr
Kuru soğan	50 gr		

ŞEKER DEĞİŞİMİ (Bir değişim şeker 0.05 mg bakır içerir)

YİYECEK	MİKTAR
Şeker	40 gr
Çikolata	5 gr
Dondurma (sade)	45 gr
Reçel	80 gr
Bal	15 gr
Kolalı içecek	30 gr

DIYET UZMANI



WILSON SİROZU (Bakırdan Kısıtlı-1 gr) DİYETİ

FR-HYE-04-719-26

YASAKLAR:

Pekmez, marmelat

Zeytin, turşu, konserve yiyecekler

Kurubaklagiller

Mantar

Kabuklu deniz hayvanları (midye, istakoz, karides, istiridye, kerevit)

Balık

Koyun, dana, kuzu eti ve tavuk

Sakatatlar(karaciğer, beyin, böbrek, dalak, işkembe)

Kurutulmuş meyveler (kuru kayısı, kuru erik, kuru üzüm, kuru incir)

Kuruyemişler (fındık, fıstık, ceviz, yerfıstığı, ayçekirdeği)

Baharatlar (karabiber, kırmızıbiber, zencefil)

Tam buğday unu, irmik, bulgur, mısır

Kuru maya

Kahve, kakao, çikolata, gofret

Hazır satılan tüm yiyecekler

Sebzelerden patates taze fasulye, taze bezelye, maydanoz