



Hastanın Adı Soyadı :

Tarih :

Protokol No :

**ÖRNEK YEMEK LİSTESİ**

**SABAH:** 1 çay bardağı şekerli süt  
1 adet yumurta  
1 ince dilim ekme

**ARA ÖĞÜN:** 1 kibrit kutusu kadar peynir  
1 ince dilim ekme

**ÖĞLE:** 2 adet ızgara pişmiş et, tavuk, balık  
4 yemek kaşığı susuz sebze yemeği  
Yarım kase taneli çorba  
Yarım su bardağı yoğurt

**ARA ÖĞÜN:** 2 adet haşlanmış patates

**AKŞAM:** Öğlenin aynı

**ÖNERİLER**

- Yemeklerden 45 dakika önce ve sonra hiç sıvı almayın.
- Bir günde mümkün olduğu kadar az sıvı alın.
- Sebze ve meyveleri pişmiş veya püre şeklinde tercih edin.
- Şeker, bal, reçel ve tatlıları kesinlikle yemeyin.
- Yemekleriniz hafif yatar pozisyonda yiyin (Yatakla 45 derece olacak şekilde).
- Yemekleri iyi çiğneyiniz. Yavaş yiyin.
- Yemekten önce ve sonra dinlenin.
- Yemekten sonra mutlaka sırtüstü yatın.

**DİYET UZMANI**