



# DÜŞÜK KALSİYUMLU DİYET

FR-HYE-04-719-42

Hastanın Adı Soyadı :  
Protokol No :

Tarih :

..... 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 <b>ve/veya</b> yerine geçenler	..... ince dilim	..... gram
Meyve	..... porsiyon	..... gram
Sebze	..... porsiyon	..... Yemek kaşığı
Yağ	serbest	serbest
Şeker	serbest	serbest

## GÜNLÜK ÖRNEK MENÜ LİSTESİ:

<b>SABAH 8<sup>00</sup>:</b>	Şekerli çay veya bitki çayı 1 adet yumurta Bal veya reçel Yağ ..... ince dilim ekmek
<b>ARA 10<sup>30</sup>:</b>	..... porsiyon meyve(veya .....)
<b>ÖĞLE 13<sup>00</sup>:</b>	..... köfte büyüklüğünde et, tavuk veya hindi ( ..... gram ) ..... yemek kaşığı (sebze yemeği) ..... ..... yemek kaşığı ..... (ekmek yerine geçen) ..... dilim ekmek ( ..... gram ) <b>veya</b> ekmek yerine geçen besinler
<b>ARA 15<sup>30</sup>:</b>	..... porsiyon meyve (veya .....)
<b>AKŞAM 19<sup>00</sup>:</b>	..... köfte büyüklüğünde et, tavuk veya hindi ( ..... gram ) ..... yemek kaşığı (sebze yemeği) ..... ..... çay bardağı yoğurt ( ..... gram ) ..... yemek kaşığı ..... (ekmek yerine geçen) ..... dilim ekmek ( ..... gram ) <b>veya</b> ekmek yerine geçen besinler
<b>GECE 22<sup>00</sup>:</b>	..... porsiyon meyve (veya .....)

Hazırlayan AD/BD/Birim : Beslenme ve Diyet Birimi

İlk yayın tarihi : 01.05.2007

Rev No : 00

Rev Tarihi :

Sayfa 1 / 1

**Bir Günde ..... Porsiyon Sebze****Bir Günde ..... Porsiyon Meyve**

<b>SEBZELERİN 1 PORSİYON MİKTARLARI</b> (1 porsiyon sebze yaklaşık 25-30 mg Ca içerir)			<b>MEYVELERİN 1 PORSİYON MİKTARLARI</b> (1 porsiyon meyve yaklaşık 20-25 mg Ca içerir)		
<b>SEBZE</b>	<b>ÖLÇÜ</b>	<b>MİKTAR</b>	<b>MEYVE</b>	<b>ÖLÇÜ</b>	<b>MİKTAR</b>
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.

**DIYET UZMANI**