

Diyet Listesi

Güne 2 su bardağı su ile başlayalım.

-12:00 – 20:00 ARALIKLI ORUÇ-

Kahvaltı (12.30)

BOWL

PROTEİN: 200g et/tavuk/balık

KARBONHİDRAT: 6-7 yemek kaşığı karabuğday/kinoa/maş fasulyesi/kurubaklagil/tam buğday makarna/bulgur vb.

SEBZE: 6 yemek kaşığı zeytinyağlı sebze yemeği VEYA salata (+1 tatlı kaşığı zeytinyağı) VEYA haşlanmış/fırın sebzeler

*Her gruptan 1'er tane seçerek dengeli bir tabak oluşturalım.

VEYA

Haftasonu Kahvaltısı

2 adet haşlanmış yumurta/az yağlı omlet veya az yağlı menemen

2 dilim beyaz peynir veya 4 tepeleme yemek kaşığı lor peyniri

5 adet zeytin veya 2 tam ceviz

Çeyrek avokado

Söğüş sebze (yağsız)

2 ince dilim esmer ekmek veya 1 adet tam buğday sandviç ekmeği (peynirli soğuk sandviç şeklinde hazırlanabilir.)

Ara Öğün

1 su bardağı kefir (1 tatlı kaşığı chia tohumu + 1 tatlı kaşığı öğütülmüş keten tohumu)

2 adet kivi (=1 porsiyon taze meyve)

2 tam ceviz veya 10 adet çiğ badem

VEYA

1 kutu sade quark

2 yemek kaşığı yulaf ezmesi

1 tatlı kaşığı chia tohumu + 1 tatlı kaşığı öğütülmüş keten tohumu

2 adet kuru erik + ½ adet yeşil elma (kabuğuyla rendeleyelim.)

2 yemek kaşığı kabak çekirdeği içi

VEYA

1 fincan bitki çayı (şekersiz)

2 adet kuru erik + 2 adet kuru kayısı

2 yemek kaşığı kabak çekirdeği içi

Aksam Yemeği (19.30-20.00)

PROTEİN: 100g et/tavuk/balık

KOMPLEKS KARBONHİDRAT: 6 yemek kaşığı kurubaklagil (mercimek, nohut, maş fasulyesi vb.) VEYA kinoa/karabuğday/tam buğday makarna **VEYA** 4 yemek kaşığı basmati/esmer pirinç pilavı (çok az yağlı/yağsız)

VEYA 2 orta boy tatlı patates **VEYA** 2 ince dilim esmer ekmek

SEBZE: 6 yemek kaşığı zeytinyağlı sebze yemeği **VEYA** salata (+1 tatlı kaşığı zeytinyağı) VEYA haşlanmış/fırın sebzeler

SÜT GRUBU: 4 tepeleme yemek kaşığı yoğurt veya 1 su bardağı kefir

*Her besin grubundan belirtilen miktar ölçülerinde 1 ürün seçerek dengeli bir tabak oluşturalım.

Tabağımızın ½'si sebze, ¼'ü protein ve ¼'ü kompleks karbonhidrat içermelidir

NOT: İş yerine yemek söyleyeceksek bu ölçülerde ızgara tavuk/balık + salata + çorba **veya** bowl/zeytinyağlı sebze yemeği söyleyebiliriz.

3 LİTRE SU

(+ içtiğimiz her fincan çay ve kahve başına bir o kadar su ilavesi)

12.00-20.00 ARASI YEME PENCERESİ. 19.00'DAN SONRA SADECE SIFIR KALORİ İÇECEKLER (SU, SADE SODA, ŞEKERSİZ ÇAY/ŞEKERSİZ SÜTSÜZ KAHVE) TÜKETEBİLİRSİNİZ

NOT:

- Her öğünde lif (kaliteli karbonhidrat) + protein + sağlıklı yağ içeren dengeli tabaklar oluşturmaya özen gösterelim. *Her besin grubundan belirtilen miktar ölçülerinde 1 ürün seçerek dengeli bir tabak oluşturalım.
- Yemek kaşığı ölçüleri tepeleme veya silme değil. Normal ölçülerde 1 kaşık.
- Yemekle birlikte su içmeyelim. Yemeklerden yarım saat önce veya sonra olacak şekilde ayarlayabiliriz.
- Yemeklerin suyunu içmeyelim, yalnızca tanelerinden yiyelim. Özellikle dışarıda yediğimiz yemeklerde dikkat edelim.
- Günde maksimum 2 porsiyon meyve tüketelim.



- → 1 ince dilim esmer ekmek için belirtilen miktar bu ekmekler boyutu ve inceliğindedir. Fırından aldığınız ekmeklerde oranlarken buna dikkat edebilirsiniz. Ekmek tercihi kepekli, çavdar, siyez, tam buğday vb şeklinde olabilir.
- Yemeklerin suyunu içmeyelim, özellikle dışarıda yediğimiz yemeklerinin sadece tanelerini tüketelim.
- 21.00 sonrası herhangi bir şey tüketmemeye çalışalım.

Kabızlık için Öneriler

- Günde muhakkak 2 porsiyon sebze grubu (salata (1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile), sebze yemeği, söğüş veya haşlanmış sebze) tüketelim.
- Haftada 2 kez kurubaklagil tüketelim. Kurubaklagilin iyi pişmiş olmasına, ıslama suyunun atılmasına özen gösterelim. Şişkinlik oluşturmaması için pişirdikten sonra kimyon ekleyebiliriz.
- Pirinç pilavı yerine bulgur pilavı, beyaz ekmek yerine tam tahıllı ekmek tercih etmek diyetinizin lif içeriğini artırarak kabızlığı önlemeye yardımcı olacaktır.
- Günde 2 porsiyon meyve tüketelim. Bu meyveler kivi ve kuru meyvelerden (kuru erik, kuru kayısı) tercih edilebilir.
- Bol bol su tüketiniz.

Reflü için Öneriler

- Yemeklerden sonra 3 saat boyunca uzanılmamalıdır.
- Uyumadan önceki 3 saat içinde büyük porsiyonlar ve yağlı besinler tüketilmemelidir.
- Yemekler hızlı yenilmemelidir.
- Alkollü/alkolsüz/kafeinli/kafeinsiz içecek tüketiminden kaçınılmalıdır.
- Yağ içeriği yüksek besinler, baharatlı yiyecekler, çikolata, turuncgiller ve taze nane tüketiminden kaçınılmalıdır

1 adet meyveyi aşağıda yazan meyvelerden belirtilen ölçülerde tüketiniz.

YİYECEK ADI	ORTALAMA ÖLÇÜ, BRÜT	BRÜT-NET MİKTAR(g)
Ahududu	35 orta boy	200-200
Ananas	2 parmak kalınlığında 1 dilim	300-160
Armut	1 küçük boy	140-125
Ayva	½ büyük boy	140-110
Böğürtlen	35 orta boy	210-210
Çilek	18 orta boy	305-300
Dut	¾ su bardağı karışık boy	115-115
Elma	1 orta boy	130-120
Erik, mürdüm	3 orta boy	115-110
Erik, yeşil	7 orta boy	140-130
Greyfurt	1 orta boy	230-175
İncir	2 küçük boy	120 -110
Karayemiş	23 orta boy	110-100
Karpuz	1/8 orta boyun yarısı	330-220
Kavun	1/8 küçük boy	315-170
Kayısı	7 orta boy	190-175
Kiraz	11 büyük boy	120-110
Kivi	2 küçük boy	125-110
Kızılcık	1 su bardağı	200-100
Limon	2 büyük boy	250-200
Mandalina	2 orta boy	175-140
Mango	1/3 büyük boy	145-120
Muz	1 küçük boy	140-85
Nar	1 orta boy	250-160
Portakal	1 orta boy	180-140
Şeftali	1 orta boy	220-185
Üzüm	25 karışık boy	100-100
Vişne	35 karışık boy	150-125
Trabzon hurması	1 küçük boy	120-100
Yaban mersini	1,5 su bardağı	175-175
Yeni dünya	7 orta boy	160-120
Kuru erik	3 orta boy	25-25
Kuru incir	2 küçük boy	25-25
Kuru kayısı	4 küçük boy	25-25
Kuru üzüm	1 yemek kaşığı (tepeleme)	20-20
Kuru hurma	3 orta boy	25-25
Kuru dut	2 yemek kaşığı (tepeleme)	20-20

Diyetisyen Eda Nur Dübüş

Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

Yemeklerinizi yavaş yiyin, iyi çiğneyin.

Besin tüketim kaydı tutun. Günlük besin tüketiminize dikkat edin.

Yiyeceklerin enerji ve besin ögesi içeriğini öğrenmek adına besin etiketi okuyun.

En az üç öğün yemek yiyin, öğün atlamayın. Öğün atlamak aşırı açlığa, aşırı açlık da aşırı yeme ve sağlıksız besin seçimlerine sebep olabilir.

Yüksek kalorili yiyecekler (pasta, çikolata gibi) yerine düşük kalorili yiyecekler (sebze, meyve gibi) tercih edin.

Hazır meyve suları, kola ve gazozlar yerine ayran, taze sıkılmış meyve suyu tercih edin.

Porsiyonlarınızı küçültün, küçük tabak kullanın.

Yemekle birlikte ayrıca gün içerisinde 8-10 su bardağı su için.

Yemeğinizi yer yemez masadan kalkın.

Yemek yerken televizyon ve bilgisayarınızı kapatın. Sadece yemeğe odaklanın.

Fiziksel aktivitenizi arttırın. Haftada en az 3 gün 45 dakika yürüyüş yapın.

Hızlı zayıflamadan kaçının. Haftada yarım-1 kg'dan fazla kilo vermeyin.

Öğün saatlerine dikkat edin.

SERBEST YİYECEK VE İÇECEKLER

Çay, kahve, nescafe, salça, sirke, hardal, her çeşit baharat

YENİLMEMESİ GEREKEN YİYECEK VE İÇECEKLER

Şeker ve şekerli tatlılar (bal, reçel, pekmez, marmelat, şurup)

Şekerli bisküviler, pasta, kurabiye, kek, çikolata

Alkollü içecekler, meşrubatlar (kola, gazoz, hazır meyve suları vb).

Yağda kızartmalar, kavurmalar (et, sebze, hamur işi) yağlı sos eklenmiş yiyecekler

Sakatatlar (Karaciğer, beyin, böbrek, dil, dalak, yürek vb.)

Bütün yağlı yiyecekler (Yağlı etler, kaymak, krema, tahin, yağlı soslar)

İçeriği bilinmeyen hazır gıdalar

Kuyruk yağı, iç yağı, tereyağ, margarin

Çok tuzlu besinler (turşu, salamura, konserve)

Listede belirtilmeyen her türlü yiyecekler