

GÜNLÜK BESLENME PROGRAMI

KAHVALTI (En geç 09.00)	1 yumurta (halanm/otlu omlet/menemen/soanl yumurta) veya 1 dilim peynir 1 dilim yarm yal beyaz peynir + çörekotu 5-6 adet zeytin veya 2 tam ceviz Domates, salatakl, biber, maydanoz, marul (yasz-söü) 1 ince dilim tam tahll ekmek (25 g)
Ara Öün (11.00)	1 porsiyon meyve veya 1 adet galeta 7 adet çi badem veya 12 adet çi fndk veya 2 adet ceviz
ÖLE (13.00)	4-6 yemek ka sebze yemei (susuz) 4 yemek ka yourt veya 1 su barda ayran veya 1 kase cack Mevsim yeillikli bol salata (1 tatl ka zeytinya + limon + sirke) 1 ince dilim tam tahll ekmek (25 g) veya 1 kepçe çorba
Ara Öün (15.30-16.00)	1 porsiyon meyve 2 yemek ka yourt veya 1 çay barda süt veya 1 çay barda kefir
AKAM (18.00)	1 kepçe çorba veya 1 ince dilim tam tahll ekmek (25g) *3 köfte kadar (90 g) krmz et halama/frn/zgara *120 g tavuk (derisiz) *150 g balk *10 yemek ka kurubaklagil yemei (susuz) 4 yemek ka yourt veya 1 su barda ayran veya 1 kase cack 4-6 yemek ka sebze yemei (susuz) Mevsim yeillikli bol salata (1 tatl ka zeytinya + limon + sirke)
Ara Öün (22.00)	1 porsiyon meyve 2 yemek ka yourt veya 1 çay barda süt veya 1 çay barda kefir

ÖNERLER

- 1 dilim ekmek tercihi tam tahll veya çavdarl veya siyez unlu veya karabuday unlu veya eki mayal ekmek seçeneklerinden kullanlmaldr.
- Yemeklerden önce ve sonra bir bardak su, toplamda 2,5-3 litre su içilmelidir.
- Haftann 3-4 günü 45 dakika tempolu yürüyü yapmak hem kilo vermenize hem de genel salnz korumanza yardmc olacaktr.
- Porsiyon ölçüleri hedefe ulamak için çok önemlidir, belirtilen miktarlar almamaldr.
- Yemek yerken yeteri kadar çineyerek yava yemeye özen gösterilmelidir.
- Paketli gdalardan mümkün olduunca uzak durulmaldr.

- Son ana öününüz ile uyku saatiniz arasnda en az 2-3 saat olmaldr.
- Kahvaltda yumurta yemediiniz zaman peynir hakknz 1 dilim artrabilirsiniz.
- Omlet/menemen vs. yaplrken içine 1 tatlı ka kadar zeytinya ekleyebilir ve kahvaltnzdan zeytin hakknz çıkarabilirsiniz.
- Öle ve akam yemeklerinizi kendi arasnda yer deitirebilirsiniz.
- Ekmek olarak tam buğday, tam tahıl veya çavdar ekmekleri tercih edebilirsiniz.
- Et ve et ürünleri olmad zamanlarda salatanza 2 dilim peynir ekleyebilirsiniz.
- Meyve tüketiminde porsiyon miktarna dikkat etmeyi unutmamalsnz.
- ekersiz, kremasz çay ve kahve tüketebilirsiniz. Ancak her fincandan sonra +1 bardak su içmelisiniz.
- Her gün 2 fincan yeil çay içmeye özen göstermelisiniz.

MEYVE GRUBU PORSYON ÖLÇÜLER

BESN ORTALAMA ÖLÇÜ MKTAR (GR)

Ahududu 35 adet orta boy 200

Ananas 2 parmak kalınlık 1 dilim 160

Armut 1 küçük boy 125

Ayva ½ küçük boy 110

Böürtlen 35 adet orta boy 210

Çilek 18 adet orta boy 300

Dut 3/4 su barda 115

Elma 1 orta boy 120

Mürdüm Erii 3 orta boy 110

Yeil erik 7 orta boy 130

Greyfurt 1 orta boy 175

ncir 2 küçük/1 büyük boy 110

Karpuz 1/8 orta boyun yars 220

Kavun 1/8 küçük boy 170

Kays 7 orta boy 175

Kiraz 11 büyük boy 110

Kivi 2 küçük boy 110

Kzlık 1 su barda 100

Mandalina 2 orta boy 140

Muz 1 küçük boy 85

Nar 1 orta boy 160

Portakal 1 orta boy 140

eftali 1 orta boy 185

Üzüm 25 adet 100

Vine 35 adet 125

Trabzon Hurmas 1 küçük boy 100

Yaban Mersini 1,5 su barda 175

Kuru Erik 3 orta boy 25

Kuru ncir 2 küçük boy 25

Kuru Kays 4 küçük boy 25

Kuru Üzüm 1 tepeleme yemek kak 20

Kuru Dut 2 tepeleme yemek kak 20

Hurma 3 orta boy 25