

# BESLENME PROGRAMI

Danışan: tuğçe gül Profil:コレステロール Tarih: 18.01.2026

Model: Llama-3.1:8B Instruct

Cinsiyet: female	Kilo: 61.0 kg
Yaş: 22	Aktivite: light
Boy: 153.0 cm	Hedef Kalori: 1514 kcal

## QA SUMMARY'YE GÖRE AÇIKLAMA

Bu metinde,コレステロール seviyesini etkileyen çeşitli faktörler ve öneriler sıralanmıştır. İşte bazı ana noktalar:

- \*\*Doymuş yağ tüketimi\*\*: Günlük doymuş yağ alımı %20-35'in altında olmalı, trans yağ alımı ise %1'in altında olmalıdır.
- \*\*Trans yağıdan kaçınılma\*\*: Trans yağıdan kaçınılmalı ve yalda veya fırında yapılan kızartmalar, bazı unlu mamuller ve patlamış mısır gibi ürünlerde bulunur.
- \*\*Posa/lif tüketimi\*\*: Günde en az 5 porsiyon sebze meyve ve haftada 2-3 kez kurubaklagıl tüketilmelidir.
- \*\*Tuz/sodyum tüketimi\*\*: Günlük toplam yağ tüketimi azaltılmalıdır, tuzlu yiyeceklerコレステロール seviyelerini yükseltebilir.
- \*\*Rafine şeker/şekerli içecek tüketimi\*\*: Şekerli içecekler ve reçel gibi şekerli gıdalar kanコレステロールünü artırabilir.

Bu öneriler,コレステロール seviyesini düşürmek ve kalp-damar sağlığını korumak için önemlidir.

## **PLAN - GÜN 1**

Gün toplam: 2264 kcal

### SABAH ( $\approx$ 980 kcal)

- Tam Buğday Ekmeği - 1 dilim (70 kcal)
- İnek Sütü (Yarım Yağlı) - 200 ml (100 kcal)
- Yeşil Biber - 100 g (20 kcal)
- Labne Peyniri - 100 g (210 kcal)
- Mozarella Peyniri - 6 dilim (510 kcal)
- Yumurta (Haşlanmış/Omlet) - 1 adet (70 kcal)

### ARA\_1 ( $\approx$ 114 kcal)

- Yoğurt (Yağlı) - 200 g (114 kcal)

### ÖĞLE ( $\approx$ 560 kcal)

- Domates Çorbası (süt/kaşar eklenmeden) - 1 kepçe (55 kcal)
- Barbunya Yemeği (zeytinyağlı, sulu) - 8 yemek kaşığı (240 kcal)
- Zeytinyağlı Enginar (Garnitürlü) - 8 yemek kaşığı (185 kcal)
- Mercimek Çorbası (kremasız) - 1 kepçe (80 kcal)

### ARA\_2 ( $\approx$ 215 kcal)

- Yoğurt + Yulaf + Ceviz Karışımı - 1.0 porsiyon (215 kcal)

### AKŞAM ( $\approx$ 325 kcal)

- Ezogelin Çorbası (yağsız, salçası az) - 1 kepçe (85 kcal)
- Kıymalı Bezelye Yemeği (Patalessiz) - 8 yemek kaşığı (240 kcal)

### YATARKEN ( $\approx$ 70 kcal)

- Ayran (tuzsuz) - 1 ml (70 kcal)

## **PLAN - GÜN 2**

Gün toplam: 1641 kcal

### SABAH ( $\approx$ 510 kcal)

- Simit - 1 adet (210 kcal)
- Labne Peyniri - 100 g (210 kcal)
- Salatalık - 1 adet (20 kcal)
- Yumurta (Haşlanmış/Omlet) - 1 adet (70 kcal)

### ARA\_1 ( $\approx$ 65 kcal)

- Portakal - 1.0 porsiyon (65 kcal)

### ÖĞLE ( $\approx$ 520 kcal)

- Yayla Çorbası (yağsız, az buğday) - 1 kepçe (95 kcal)
- Barbunya Yemeği (zeytinyağlı, sulu) - 8 yemek kaşığı (240 kcal)
- Zeytinyağlı Enginar (Garnitürlü) - 8 yemek kaşığı (185 kcal)

### ARA\_2 ( $\approx$ 215 kcal)

- Yoğurt + Yulaf + Ceviz Karışımı - 1.0 porsiyon (215 kcal)

### AKŞAM ( $\approx$ 331 kcal)

- Somon (ızgara/buğulama) - 120 g (250 kcal)
- Patates (Haşlanmış) - 100 g (81 kcal)

## **PLAN - GÜN 3**

Gün toplam: 1190 kcal

SABAH ( $\approx$  330 kcal)

- Yulaf Ezmesi - 4 yemek kaşığı (180 kcal)
- Yoğurt (Yağlı) - 200 g (114 kcal)
- Maydanoz - 100 g (36 kcal)

ARA\_1 ( $\approx$  65 kcal)

- Portakal - 1.0 porsiyon (65 kcal)

ÖĞLE ( $\approx$  335 kcal)

- Yayla Çorbası (yağsız, az buğday) - 1 kepçe (95 kcal)
- Kıymalı Bezelye Yemeği (Patalessiz) - 8 yemek kaşığı (240 kcal)

ARA\_2 ( $\approx$  215 kcal)

- Yoğurt + Yulaf + Ceviz Karışımı - 1.0 porsiyon (215 kcal)

AKŞAM ( $\approx$  245 kcal)

- Izgara Levrek - 150 g (210 kcal)
- Mevsim Salata (yağsız/limonlu) - 1.0 porsiyon (35 kcal)

## **PLAN - GÜN 4**

Gün toplam: 1319 kcal

### SABAH ( $\approx$ 204 kcal)

- Tam Buğday Ekmeği - 1 dilim (70 kcal)
- Yoğurt (Yağlı) - 200 g (114 kcal)
- Salatalık - 1 adet (20 kcal)

### ARA\_1 ( $\approx$ 90 kcal)

- Çiğ Fındık - 10 adet (90 kcal)

### ÖĞLE ( $\approx$ 495 kcal)

- Yayla Çorbası (yağsız, az buğday) - 1 kepçe (95 kcal)
- Kıymalı Bezelye Yemeği (Patalessiz) - 8 yemek kaşığı (240 kcal)
- Bulgur Pilavı (sebzeli) - 4 yemek kaşığı (160 kcal)

### ARA\_2 ( $\approx$ 215 kcal)

- Yoğurt + Yulaf + Ceviz Karışımı - 1.0 porsiyon (215 kcal)

### AKŞAM ( $\approx$ 315 kcal)

- Ezogelin Çorbası (yağsız, salçası az) - 1 kepçe (85 kcal)
- Kıymalı İspanak Yemeği - 8 yemek kaşığı (195 kcal)
- Mevsim Salata (yağsız/limonlu) - 1.0 porsiyon (35 kcal)

## **PLAN - GÜN 5**

Gün toplam: 1386 kcal

### SABAH ( $\approx$ 286 kcal)

- Yulaf Ezmesi - 4 yemek kaşığı (180 kcal)
- Kaşar Peyniri - 20 g (70 kcal)
- Maydanoz - 100 g (36 kcal)

### ARA\_1 ( $\approx$ 60 kcal)

- Çiğ Ceviz - 1.0 porsiyon (60 kcal)

### ÖĞLE ( $\approx$ 310 kcal)

- Yayla Çorbası (yağsız, az buğday) - 1 kepçe (95 kcal)
- Zeytinyağlı Bamya - 8 yemek kaşığı (180 kcal)
- Mevsim Salata (yağsız/limonlu) - 1.0 porsiyon (35 kcal)

### ARA\_2 ( $\approx$ 215 kcal)

- Yoğurt + Yulaf + Ceviz Karışımı - 1.0 porsiyon (215 kcal)

### AKŞAM ( $\approx$ 515 kcal)

- Tarhana Çorbası (az yağlı) - 1 kepçe (90 kcal)
- Kıymalı Bezelye Yemeği (Patalessiz) - 8 yemek kaşığı (240 kcal)
- Zeytinyağlı Enginar (Garnitürlü) - 8 yemek kaşığı (185 kcal)

## **PLAN - GÜN 6**

Gün toplam: 1676 kcal

### SABAH ( $\approx$ 275 kcal)

- Yulaf Ezmesi - 4 yemek kaşığı (180 kcal)
- Yumurta (Haşlanmış/Omlet) - 1 adet (70 kcal)
- Domates - 1 adet (25 kcal)

### ARA\_1 ( $\approx$ 70 kcal)

- Ayran (tuzsuz) - 1 ml (70 kcal)

### ÖĞLE ( $\approx$ 645 kcal)

- Sebze Çorbası (patatesi az, yağsız) - 1 kepçe (60 kcal)
- Kıymalı Bezelye Yemeği (Patalessiz) - 8 yemek kaşığı (240 kcal)
- Zeytinyağlı Enginar (Garnitürlü) - 8 yemek kaşığı (185 kcal)
- Bulgur Pilavı (sebzeli) - 4 yemek kaşığı (160 kcal)

### ARA\_2 ( $\approx$ 215 kcal)

- Yoğurt + Yulaf + Ceviz Karışımı - 1.0 porsiyon (215 kcal)

### AKŞAM ( $\approx$ 371 kcal)

- Yayla Çorbası (yağsız, az buğday) - 1 kepçe (95 kcal)
- Kıymalı İspanak Yemeği - 8 yemek kaşığı (195 kcal)
- Patates (Haşlanmış) - 100 g (81 kcal)

### YATARKEN ( $\approx$ 100 kcal)

- Kefir (yarım yağlı) - 200 ml (100 kcal)

## **PLAN - GÜN 7**

Gün toplam: 1287 kcal

### SABAH ( $\approx$ 216 kcal)

- Tam Buğday Ekmeği - 1 dilim (70 kcal)
- Yağsız Yoğurt (sade) - 200 g (110 kcal)
- Maydanoz - 100 g (36 kcal)

### ARA\_1 ( $\approx$ 70 kcal)

- Ayran (tuzsuz) - 1 ml (70 kcal)

### ÖĞLE ( $\approx$ 295 kcal)

- Domates Çorbası (süt/kaşar eklenmeden) - 1 kepçe (55 kcal)
- Haşlanmış Kabak - 1.0 porsiyon (45 kcal)
- Mevsim Salata (yağsız/limonlu) - 1.0 porsiyon (35 kcal)
- Bulgur Pilavı (sebzeli) - 4 yemek kaşığı (160 kcal)

### ARA\_2 ( $\approx$ 215 kcal)

- Yoğurt + Yulaf + Ceviz Karışımı - 1.0 porsiyon (215 kcal)

### AKŞAM ( $\approx$ 391 kcal)

- Yayla Çorbası (yağsız, az buğday) - 1 kepçe (95 kcal)
- Tavuk Sote (Bol Sebzeli) - 180 g (215 kcal)
- Patates (Haşlanmış) - 100 g (81 kcal)

### YATARKEN ( $\approx$ 100 kcal)

- Kefir (yarım yağlı) - 200 ml (100 kcal)