

# BESLENME PROGRAMI

Danışan: tuğçe gül Profil: kolesterol Tarih: 18.01.2026

Model: Gemma-3:4B

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

## QA SUMMARY'YE GÖRE AÇIKLAMA

Bu metin, kolesterolü düşürmek ve sağlıklı bir beslenme düzeni oluşturmak için önemli bilgiler içeriyor. İşte metindeki ana noktaların bir özeti ve bazı ek bilgiler:

### **\*\*Kolesterolü Düşürmek İçin Öneriler:\*\***

#### **\* \*\*Doymuş ve Trans Yağları Sınırlayın:\*\***

\* Günlük doymuş yağ alımını %20-35'in altında tutun.

\* Trans yağlardan kesinlikle kaçının (yağda kızartmalar, bazı unlu mamuller, margarinler).

#### **\* \*\*Lif Tüketimini Artırın:\*\***

\* Günde en az 5 porsiyon sebze ve meyve tüketin.

\* Haftada 2-3 kez kurubaklagiller yiyein.

\* Tam tahıllı ve posalı besinleri tercih edin.

#### **\* \*\*Tuz/Sodyum Tüketimini Kontrol Edin:\*\***

\* Haftada 2 kez yağlı balık tüketin.

\* Az tuzlu ve az yağlı salamura veya konserve zeytinler porsiyon kontrolüyle tüketilebilir.

\* Tuzlu gıdalardan kaçının.

#### **\* \*\*Şekerli İçecekleri ve Şekerli Gıdaları Sınırlayın:\*\***

\* Günlük şeker tüketimini kontrol altında tutun.

#### **\* \*\*Sağlıklı Yağları Tercih Edin:\*\***

\* Zeytinyağı ve fındık yağı gibi doymamış yağları tercih edin.

### **\*\*Önemli Besin Kaynakları:\*\***

\* \*\*Yağlı Balıklar:\*\* Somon, uskumru gibi yağlı balıklar, iyi kolesterolü (HDL) yükseltir ve kötü kolesterolü (LDL) düşürür.

\* \*\*Kurubaklagiller:\*\* Yulaf, mercimek, nohut gibi kurubaklagiller lif, protein ve diğer önemli besin maddeleri içerir.

\* \*\*Sebzeler ve Meyveler:\*\* Bol miktarda vitamin, mineral ve lif içerirler.

\* \*\*Zeytinyağı ve Fındık Yağı:\*\* Doymamış yağlar içerirler ve kolesterolü düşürmeye yardımcı olurlar.

### **\*\*Ek Bilgiler:\*\***

\* \*\*Kolesterol Miktarı:\*\* Günlük kolesterol alımının 300 mg'ın altında tutulması önerilir.

\* \*\*Etiket Okuma:\*\* Ambalajlı tüketime sunulan yiyecek ve içeceklerin etiket bilgilerini okuyarak yağ, doymuş yağ, trans yağ ve kolesterol içeriklerini kontrol edin.

\* \*\*Diyet Lifi:\*\* Diyet lifi, kolesterolü düşürmeye ve genel sağlık için faydalıdır.

\*\*Unutmayın:\*\* Bu bilgiler genel bir rehber niteliğindedir. Kendi sağlık durumunuz ve ihtiyaçlarınız doğrultusunda bir diyetisyene veya doktora danışmanız önemlidir.

## PLAN - GÜN 1

Gün toplam: 2264 kcal

### SABAH (≈ 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)
- Mozzarella Peyniri - 6 dilim (510 kcal)
- Yumurta (Haşlanmış/Omlet) - 1 adet (70 kcal)

### ARA\_1 (≈ 114 kcal)

- Yoğurt (Yağlı) - 200 g (114 kcal)

### ÖĞLE (≈ 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 (≈ 215 kcal)

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

### AKŞAM (≈ 325 kcal)

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

### YATARKEN (≈ 70 kcal)

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

## PLAN - GÜN 2

Gün toplam: 1641 kcal

### SABAH (≈ 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 (≈ 65 kcal)

- Portakal - 1.0 porsiyon (65 kcal)

### ÖĞLE (≈ 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 (≈ 215 kcal)

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

### AKŞAM (≈ 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 (Patatessiz) - 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 (Patatessiz) - 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 Ispanak Yemeği - 8 yemek kaşığı (195 kcal)
- Mevsim Salata (yağsız/limonlu) - 1.0 porsiyon (35 kcal)

## PLAN - GÜN 5

Gün toplam: 1386 kcal

SABAH (≈ 286 kcal)

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

ARA\_1 (≈ 60 kcal)

- Çiğ Ceviz - 1.0 porsiyon (60 kcal)

ÖĞLE (≈ 310 kcal)

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

ARA\_2 (≈ 215 kcal)

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

AKŞAM (≈ 515 kcal)

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

## PLAN - GÜN 6

Gün toplam: 1676 kcal

### SABAH (≈ 275 kcal)

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

### ARA\_1 (≈ 70 kcal)

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

### ÖĞLE (≈ 645 kcal)

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

### ARA\_2 (≈ 215 kcal)

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

### AKŞAM (≈ 371 kcal)

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

### YATARKEN (≈ 100 kcal)

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



## PLAN - GÜN 7

Gün toplam: 1287 kcal

### SABAH (≈ 216 kcal)

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

### ARA\_1 (≈ 70 kcal)

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

### ÖĞLE (≈ 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 (≈ 215 kcal)

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

### AKŞAM (≈ 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 (≈ 100 kcal)

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