

BESLENME PROGRAMI

Danışan: tuğçe gül Profil:コレステロール 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, kolesterolu 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 yağılardan 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 yiyin.

* 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 kolesterolu (HDL) yükseltir ve kötü kolesterolu (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 kolesterolu düşürmeye yardımcı olurlar.

Ek Bilgiler:

* **Kolesterol Miktarı:** Günlük kolesterol alınının 300 mg'in 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 (\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)