

BESLENME PROGRAMI

Danışan: tuğçe gül Profil: kolesterol Tarih: 18.01.2026

Model: Mistral:7B Instruct (extra)

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

QA SUMMARY'YE GÖRE AÇIKLAMA

The text provided appears to be a summary or list of recommendations for maintaining healthy cholesterol levels. Here's a breakdown:

- Dietary fats:** Consume unsaturated fats (like those found in olive oil, avocados, and nuts) instead of saturated and trans fats. Limit intake of red meat and processed foods.
- Doymuş Yağ ve Trans Yağ (Doymuş Fats and Trans Fats):** Minimize consumption of these as they can increase bad cholesterol levels. Avoid margarine, fried foods, and baked goods made with hydrogenated oils.
- Fish:** Consume at least two servings of fish per week, especially fatty fish like salmon, mackerel, and sardines, which are rich in omega-3 fatty acids that help lower bad cholesterol.
- Fiber-rich foods:** Include plenty of high-fiber foods in your diet, such as fruits, vegetables, whole grains, and legumes, as they can help reduce cholesterol levels.
- Soy products:** Consume soy products like tofu and tempeh, which are rich in plant sterols that can help lower cholesterol.
- Nuts and seeds:** Incorporate nuts and seeds (like almonds, walnuts, flaxseeds) into your diet as they contain healthy fats that can improve cholesterol levels.
- Lif (Vegetables and Greens):** Consume at least five servings per day of vegetables and greens. Choose leafy greens, cruciferous vegetables, and brightly colored fruits and vegetables for a variety of nutrients.
- Posa/Lif (Whole Grains):** Include whole grains in your diet instead of refined grains. Opt for brown rice, quinoa, bulgur, or whole wheat bread over white rice, pasta, or white bread.
- Tuz/Sodyum (Salt):** Limit salt intake by avoiding processed foods and choosing fresh, whole foods instead. Aim to consume no more than 2 servings of fish per week that are high in omega-3 fatty acids, as they can help balance the effects of salt on cholesterol levels.
- Rafine Şeker/Şekerli İçecek (Refined Sugar/Sugary Drinks):** Minimize consumption of sugary drinks and opt for water, unsweetened tea, or low-sugar options instead. Choose fresh fruits over fruit juices as they contain more fiber and fewer added sugars.
- Yumurta (Eggs):** Eat eggs in moderation, especially if you have high cholesterol levels. Opt for egg whites or cook with omega-3 enriched eggs when possible. Limit your intake to 1-2 eggs per week and consume them as part of a balanced meal that includes fruits, vegetables, and whole grains.

Overall, maintaining a balanced diet rich in fruits, vegetables, whole grains, lean proteins, and healthy fats can help manage cholesterol levels. Limit intake of processed foods, sugary drinks, salt, and saturated fats. Regular exercise and avoiding tobacco use are also important for overall heart health.

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 (\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 (Patatessiz) - 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 Ispanak 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 (≈ 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)