

Tam tahıllar ve kuru baklagiller (232 gram)

*Buğday, pirinç, kuru fasulye ve mercimek kuru ve çiğdir.

Günlük olarak 4-5 porsiyon tüketebilirsiniz.

2 dilim tost ekmeği büyüklüğünde kepekli ekme (50 gr)

5 yemek kaşığı çiğ makarna, pirinç pilavı, bulgur pilavı (50 gr)

Yarım simit (50 gr)

Sebzeler (300 gram)

Koyu yeşil sebzeler 100/ Kırmızı ve turuncu sebzeler 100/ Diğer sebzeler 100 şeklinde çeşitlendirmeniz önerilir.

Günlük 3 porsiyon tüketebilirsiniz.

4 yemek kaşığı sebze: Brokoli, karnabahar, kabak, ıspanak, bamya, taze fasulye, semizotu, bezelye, börülce, pırasa, brüksel lahanası gibi.

1 orta boy: Enginar

1 küçük boy: Havuç

Yumrular ya da nişastalı sebzeler: yarım tabak fırın patates (50 gr)

Meyveler (200 gram)

Günlük 2 porsiyon tüketebilirsiniz. (karpuz kavun seçtiğinizde 1 porsiyon tüketebilirsiniz)

1 orta boy: Armut, portakal, şeftali, kivi, incir, muz, elma (100 gr.)

Yarım su bardağı: Ahududu, böğürtlen, dut (100 gr.)

12-15 adet: Kiraz, çilek, yeşil erik, üzüm, vişne (100 gr.)

1 ince dilim: Karpuz, kavun (200 gr.)

Süt ürünleri (250 gram)

Günlük bir porsiyon tüketebilirsiniz.

1 su bardağı tam yağlı süt (1 su bardağını biraz geçmesi gerek)

1 su bardağı ayran (1 su bardağını biraz geçmesi gerek)

1 su bardağı kefir (1 su bardağını biraz geçmesi gerek)

6 yemek kaşığı yoğurt

2 kibrit kutusu kadar peynir

Protein kaynakları

Sığır ve kuzu eti domuz eti ile değiştirilebilir ve bunun tersi de geçerlidir.

Tavuk ve diğer kümes hayvanları yumurta, balık veya bitkisel protein kaynakları ile değiştirilebilir.

Haftalık olarak tüketebilirsiniz.

Haftada maksimum yumurta sayısı: haşlanmış 2 orta boy

Haftada maksimum kırmızı et miktarı: 8 köfte büyüklüğünde kırmızı et

Haftada maksimum beyaz et miktarı: 8 köfte büyüklüğünde tavuk eti

Haftada maksimum balık miktarı: 2 küçük boy çupra

Haftada maksimum soya miktarı: 3,5 çay bardağı soya fasulyesi

Kuru baklagiller (50 gr)

Günlük 1 porsiyon tüketebilirsiniz.

2 yemek pişmiş kuru fasulye, nohut, mercimek (50 gr)

Yağlı tohumlar (25 gr)

Günlük 1 avuç tüketebilirsiniz.

1 avuç: fındık, ceviz, badem, kabak çekirdeği (avuç dolusu), leblebi

Yağlar

Günlük tüketebilirsiniz.

Palm yağı (6-8 gram): (Paketli gıdaların içinde bulunmaktadır, ek olarak tüketilmesini önermiyorum.)

Doymamış yağlar (40 gram): 4 yemek kaşığı sıvı yağ ya da 6-7 adet zeytin

Eklenti şeker (31 gram)

Tüm tatlandırıcılar (Çikolata, bisküvi, meyve suyu gibi paketli tüketilen gıdaların içeriğindeki şekere de bakılmalıdır.)

8 küp şeker