

T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ
BESLENME VE DİYET BÖLÜMÜ



DIYET KİTAPÇIĞI

ADI SOYADI :

YATIŞ TARİHİ :

BİLGİSAYAR NO:.....

PROTOKOL NO :

DÖKÜMAN KODU	YAYIN TARİHİ	REVİZYON NO	REVİZYON TARİHİ
OH.RH.04	01.05.2006	02	21.01.2020

TARİH:/...../202

HASTANIN ADI SOYADI:.....

GÖNDERİLMİŞ OLDUĞU KLİNİK:.....

YAŞI:..... BOY:..... cm AĞIRLIK:.....kg

DİYET ŞEKLİ:.....

BESLENME VE DİYET UZMANI :.....

ÖNEMLİ UYARI

Bu diyet kişiye özel olarak hazırlanmış olup diyetinizi uyguladığınız sürece aşağıda ayrıntıları verilen yiyecek – içecek gruplarından size özel olarak belirlenen miktarları tüketmeniz önemlidir.

NOT: Kontrole gelirken diyet kitapçığınızı yanınızda getiriniz.

YENİLMEMESİ GEREKEN YİYECEKLER

- Şeker ve şekerli yiyecekler(bal,reçel,pekmez,marmelat,şurup)
- Hamur işleri, tatlılar, börek çörek,pasta,kek,kurabiye vs.
- Alkollü içkiler ve meşrubatlar
- Yağlı yiyecekler (yağlı et suyu ve tavuk suyu,yağlı soslar, kaymak,krema,kuruyemişler)
- Yağda kızartmalar (et,sebze,hamur işleri)
- Hayvansal ve katı yağlar (tereyağı, margarin, kuyruk yağı)
- Sakatatlar (k.ciğer,beyin,böbrek,dil,dalak,işkembe,yürek vb)
- Sucuk, pastırma, salam, sosis vb.
- Bisküvi, kraker, çikolata, cips vb.
- Listede belirtilmemiş olan her türlü yiyecek.

ÖNERİLER

- Günlük 2 – 3 Litre su içiniz.
- Günde dakika yürüyüş veya yapınız.
- Öğünleri iyice çiğneyerek, yavaş tüketiniz.
- Kızartma ve kavurma yerine haşlama veya fırında pişirmeyi tercih ediniz.

ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

KAHVALTI (08.00-08.30)

tane haşlanmış yumurta
dilim beyaz peynir
ince dilim ekmek (tam buğday)
.....
Domates, salatalık, marul.. (yağsız)

KUŞLUK (10.30)

Meyve

ÖĞLE (12.30-13.00)

köfte kadar et, tavuk, balık
yemek kaşığı sebze yemeği(susuz)
su bardağı yoğurt
salata (yağsız)
kepçe çorba
yemek kaşığı makarna veya pilav
ince dilim ekmek (tam buğday)

İKİNDİ (15.30)

Meyve

AKŞAM (18.00-18.30)

köfte kadar et, tavuk, balık
yemek kaşığı sebze yemeği(susuz)
su bardağı yoğurt
salata (yağsız)
kepçe çorba
yemek kaşığı makarna veya pilav
ince dilim ekmek (tam buğday)

GECE (21.00)

Meyve
su bardağı süt (Şekersiz)

SÜT GRUBU

(Günlük olarak tüketmeniz gereken miktar.....porsiyondur.)

Ortalama Ölçü	Miktar (ml)
Süt.....1 su bardağı.....	200 ml.
Yoğurt.....1 su bardağı.....	200 ml.
Ayran.....2 su bardağı.....	400 ml.
Kefir.....1 su bardağı.....	200 ml.

ET GRUBU

(Günlük olarak tüketmeniz gereken miktar.....porsiyondur.)

Ortalama Ölçü	Miktar (gr)
Köfte (yağsız).....1 adet.....	30 gr.
Pirzola/Biftek1adet.....	30 gr.
Kıyma (yağsız).....1 köfte kadar.....	30 gr.
Kuşbaşı (yağsız).....3-4 parça.....	30 gr.
Balık (yağsız).....1 köfte büyüklükte.....	30 gr.
Kümes hayv.(yağsız).....1 köfte büyüklükte.....	30 gr.
Beyaz peynir.....1 kibrit kutusu kadar.....	30 gr.
Kaşar peyniri.....2/3 kibrit kutusu kadar.....	20 gr.
Yumurta1 adet.....	50 gr.
Lor peynir.....4 yemek kaşığı.....	70 gr.
Çökelek (tepeleme).....1 yemek kaşığı.....	20 gr.

YAĞ GRUBU

(Günlük olarak tüketmeniz gereken miktar.....porsiyondur.)

Ortalama Ölçü	Miktar (gr)
Sıvı yağ(ayçiçek,mısırözü,zeytinyağı vb.)1 tatlı kaşığı.....	5 gr.
Zeytin.....5 adet.....	20 gr.
Ceviz.....2 adet.....	15 gr.
Fındık,Badem (çiğ).....5-6 adet.....	15 gr.

EKMEK GRUBU

(Günlük olarak tüketmeniz gereken miktar.....porsiyondur.)

Ortalama Ölçü

Miktar (gr)

Ekmek(tam buğday-çavdar-mısır-kepek)1 dilim.....25 gr.

EKMEK YERİNE GEÇENLER

Ortalama Ölçü

Miktar (gr)

Çorba.....1 kepçe.....15 gr.

Pirinç/Bulgur pilavı.....3 yemek kaşığı dolusu.....15 gr.

Makarna.....3 yemek kaşığı dolusu.....15 gr.

Kuru fasulye,nohut,barbunya.....4 yemek kaşığı.....25 gr.

Patates.....1 küçük boy.....90 gr.

Kestane.....2 orta boy.....30 gr.

Patlamış mısır.....1 su bardağı dolusu.....20 gr.

Tuzsuz Leblebi.....1 çay bardağı.....25 gr.

Tuzlu bisküvi.....2 adet.....25 gr.

Haşlanmış mısır.....yarım küçük boy.....70 gr.

PİŞMİŞ SEBZE GRUBU

(Günlük olarak tüketmeniz gereken miktar.....porsiyondur.)

Ortalama Ölçü

Miktar (gr)

Pişmiş sebze yemekleri....4 yemek kaşığı100 gr.

Havuç.....1 orta boy (çiğ).....100 gr.

Havuç suyu.....1/2 su bardağı(çiğ).....120 gr.

Şalgam.....1 orta boy(çiğ).....150 gr.

Enginar.....1 orta boy (pişmiş).....100 gr.

Zeytinyağlı/etli biber dolma.....2 orta boy

Zeytinyağlı/etli yaprak sarma 4 tane

Zeytinyağlı/etli lahana sarma..... 4 tane

Etli kabak dolma.....1 orta boy

MEYVE GRUBU

(Günlük olarak tüketmeniz gereken miktar.....porsiyondur.)

	Ortalama Ölçü	Miktar(gr)
Elma	1 küçük boy.....	100 gr.
Kayısı.....	4 adet.....	120 gr.
Muz.....	1 küçük boy.....	75 gr.
Taze incir.....	1 adet.....	75 gr.
Kiraz.....	15 adet.....	80 gr.
Vişne.....	20 adet.....	100 gr.
Greyfurt.....	1 küçük boy.....	150 gr.
Turunç.....	1 orta boy.....	130 gr.
Portakal.....	1 orta boy.....	130 gr.
Limon.....	2 orta boy.....	180 gr.
Mandalina.....	1 büyük boy.....	150 gr.
Üzüm.....	1 küçük salkım.....	90 gr.
Yeni dünya.....	6 adet.....	80 gr.
Erik.....	5 adet.....	85 gr.
Çilek.....	12 adet.....	180 gr.
Şeftali.....	1 orta boy.....	180 gr.
Armut.....	1 orta boy.....	100 gr.
Ayva.....	1/3 orta boy.....	100 gr.
Nar.....	1/2 küçük boy.....	100 gr.
Kavun.....	1/10 küçük boy....	200 gr.
Karpuz.....	1/10 küçük boy....	250 gr.
Kuru incir.....	1 küçük boy.....	20 gr.
Kuru kayısı.....	4 orta boy.....	20 gr.
Kuru erik.....	5 adet.....	20 gr.
Kuru üzüm.....	1 yemek kaşığı dolusu	20 gr.
Hurma.....	5 adet.....	20 gr.
Dut.....	10 büyük boy.....	75 gr.
Kivi.....	1 orta boy.....	150 gr.
Portakal suyu.....	1 çay bardağı.....	100 gr.
Greyfurt suyu.....	1 çay bardağı.....	100 gr.
Elma suyu.....	1 çay bardağı.....	100 gr.
Üzüm suyu.....	1/4 su bardağı.....	60 gr.
Vişne suyu.....	1/3 su bardağı.....	80 gr.
Nar suyu.....	1/3 su bardağı.....	80 gr.

HASTA KONTROL ÇİZELGESİ

[illegible]