



Hangi Besinleri TERCİH ETMELİYİZ ?

- Günde en az 5 porsiyon taze sebze ve meyve tüketiniz.
- Kereviz, koyu yeşil ve sarı sebzeler (özellikle lahana ve şalgam ailesinin üyeleri gibi), yeşil fasulye özellikle tercih edebileceğiniz sebzelerdir.
- Bezelye, mercimek, bakla, soya fasulyesi, kuru fasulye, nohut ve barbunyayı tercih ediniz.
- Sert kabuklu kuruyemişleri yukarıda önerilen miktarda tüketebilirsiniz.
- Yağlı balıkları tercih ediniz. Haftada en az iki kez mutlaka balık tüketiniz.
- Süt, yoğurt, peynir ve etlerin az yağlı olanlarını tüketiniz
- İşlem görmüş (özelikle konserve veya paketli haline getirilmiş) besinlerdense doğal olanlarını tüketmeye çalışın.
- Bol sıvı ve maden suyu tüketiniz.

Hangi Besinleri TERCİH ETMEMELİYİZ ?

- Katı yağlardan (tereyağı, margarin) uzak durunuz.
- Çok az veya fazla protein tüketiminden kaçınınız. **Günde 3 yumurta büyüklüğünü (90-100 gram) geçmeyecek miktarda et tüketiniz.**
- Tuz ve tuzlu besin (zeytin, turşu, salamura besinler, konserve ürünler, salam, sucuk, pastırma gibi şarküteri ürünleri, hazır gıdalar gibi) tüketiminden kaçınınız.
- Şeker tüketiminden kaçınınız.
- Kahve, kola, çikolata gibi kafeinli besinleri tüketiminden kaçınınız.
- Kızartmalardan kaçınınız.

U.Ü. Sağlık Kuruluşları Beslenme ve Diyet Birimi

Tel : 0 224 2950183-2950184-29-50522-2951167