



## .....KALORİLİK.....DİYET LİSTESİ

## BİR GÜNDE TÜKETİLMESİ GEREKEN TOPLAM MİKTARLAR

ET-TAVUK-BALIK	.....köfte kadar
YUMURTA	.....adet
PEYNİR	.....kibrit kutusu
SÜT-YOĞURT	.....su bardağı
EKMEK	.....ince dilim
SEBZE	.....porsiyon
MEYVE	.....porsiyon

## ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

## Sabah:

.....şekersiz çay  
.....kibrit kutusu büyüklüğünde peynir  
.....haftada ..... kez haşlama yumurta  
.....4-5 tane zeytin  
.....ince dilim ekmek

## İkindi:

.....porsiyon meyve  
.....su bardağı yoğurt  
.....kibrit kutusu peynir  
.....ince dilim ekmek

## Kuşluk:

.....porsiyon meyve  
.....su bardağı süt/yoğurt veya ..... Su bardağı ayran

## Akşam:

.....köfte kadar et  
.....kaşık sebze yemeği  
.....su bardağı yoğurt  
.....kase çorba  
.....yağsız salata  
.....ince dilim ekmek

## Öğlen:

.....köfte kadar et  
.....kaşık sebze yemeği  
.....kase çorba  
.....su bardağı yoğurt  
.....yağsız salata  
.....ince dilim ekmek

## Yatarken:

.....su bardağı süt/yoğurt yada ..... su bar.  
Ayran  
.....porsiyon meyve

- Aynı besin grubundaki yiyeceklerin birbirleri yerine kullanılmasına DEĞİŞİM denir
- Senze yemeği yemediğiniz zaman yerine 1 kase salata üzerine 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ilave ederek yiyebilirsiniz.