.....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.