



## KOSTFORSLAG 1500 KCAL

Tyrkisk

Yiyecek türü:	Günlük tüketim miktarı	Notlar:
<b>Ekmek:</b>	4 dilim has ekmek Yaklaşık 40 g/tanesi	Ekmek ölçüğünde 3-4 olarak işaretli 2 peksimet = 1 ekmek dilimi 
<b>Kabuğu alınmış tahıl, tahıl karışımı:</b>	1 dl (yaklaşık 40 g) kabuksuz tahıl veya kahvaltılık tahıl karışımı	Anahtar deliği işareti 
<b>Süt, mayalandırılmış süt, yoğurt:</b>	Günde 4 dl	% 0.7 yağ /dl veya 100g Şeker katılmamış ürünleri seçiniz
<b>Ekmek üzeri yiyecek:</b>	2 dilim yağsız peynir (20g) 2 dilim katıksız ince et dilimi (30g)	Ekmek üzeri yiyecek listesinden bir başka ekmek üzeri yiyecek seçiniz
<b>Meyve, kabuksuz meyve:</b>	2 adet	Yediklerinize göre değişir 2 dl kabuksuz meyve=1 meyve ½ avukado = 1 meyve 1 dl jmeyve suyu = 1 meyve
<b>Patetes, pirinç, makarna, bulgur, kuskus, bitki tohumu:</b>	2 patetes veya 1 dl haşlanmış (1/2 dl /30g haşlanmamış) makarna, pirinç veya benzeri	Minske-vekt-modellen'e göre tabağa koyunuz (Diğer sayfaya bakınız)
<b>Et, balık, kuş, yumurta:</b>	1 porsiyon 125g net ağırlık (yaklaşık 100 g pişirilmiş halde).	Minske-vekt-modellen'e göre tabağa koyunuz
<b>Sebze:</b>	İstenildiği kadar, günde en az 5 dl. Günde ½ dl kabuklu sebzeler seçin (örn. Fasulye, nohut, bezelye, mercimek)	Değişik haşlanmış ve ham sebzeler/salata. Minske-vekt-modellen'e göre tabağa koyunuz
<b>Yemek yağı:</b>	1 çay kaşığı margarin 1 çay kaşığı yağ 20 g hafif margarin	Yemek yapımında hafif/sıvı margarin veya yağ tercih ediniz. Ekmeğin üzerine yumuşak margarin sürün
<b>Balık yağı:</b>	1 çay kaşığı balık yağı veya balık yağı kapsülü	Balık yağı D vitamini ve omega 3-yağ asitleri içermesi nedeniyle önem taşır.

- Susayınca ve yemeklerde su içiniz.
- Şayet çok hızlı kilo kaybediyorsanız ve çok acıkmışsanız, fazladan bir ekme dilimi veya biraz daha fazla patetes, pirinç ve makarna yiyebilirsiniz.

Gün boyunca yemek dağılımı seçimini kendiniz yapıyorsunuz. Kilo azaltmada yararlı olabilecek yemek öğünlerinin dağılımı hususunda size önerilerde bulunuyoruz.

Yakımın artması ve kan şekerinin istikrarlı olması için, gün boyunca çok sayıda öğün yemeniz önemlidir. Ayrıca, bu daha az açlık hissetmenizi de sağlayabilir.

Geceleri yatmadan önce , yatmanıza 2 saatten daha az bir süre kala yemek yememelisiniz.

### **Kahvaltı**

1 dl yulaf ve 2-3 dl su ile yapılan 1 porsiyon yulaf lapası.

2 dl süt/ mayalanmış süt/yoğurt

### **Öğle yemeği**

İnce tabaka halinde hafif margarin ve ekme üstü yiyecek içeren 2 ekme dilimi

2 dl salata veya bütün/kesilmiş sebzel

### **Akşam yemeği**

2 patates/1 dl pilav/ 1-1 ½ dl makarna

100g pişirilmiş et, balık, piliç veya 2 dl pişirilmiş fasulye/mercimek

En az 3 dl sebze. Çiğ, pişirilmiş, tavada yapılmış veya fırında

yapılmış değişik yemekler yeyiniz. Salatanın üzerine biraz yağ/sirke

sos kullanabilirsiniz. Akşam yemeğine 1 dl yağsız sos

koyabilirsiniz. Sosu kendiniz hazırlayacaksanız, güçlendirici sos ve

un/mısır unu kullanabilirsiniz.

### **Gece yemeği**

İnce tabaka halinde hafif margarin ve ekme üstü yiyecek içeren 2 ekme dilimi

1 bardak süt/ mayalandırılmış süt/ yoğurt

### **Gün içinde istenildiği zaman 2 meyve yenilebilir**

**Çay vakti / kahve molası:** Çay ve kahvede şeker kullanmaktan kaçınınız. Çay/kahve içinde süt kullanıyorsanız, ekstra yağsız süt kullanınız. Bisküvit/kurutulmuş meyve/hurma ve kuru yemişler çok kalori içerir. Bunları hergün değil de sınırlı yeyiniz.

