



KOSTFORSLAG 2000 KCAL

Tyrkisk

Yiyecek türü:	Günlük tüketim miktarı	Notlar:
Ekmek:	5 dilim has ekmek Yaklaşık 40 g/tanesi	Ekmek ölçüğünde 3-4 olarak işaretli 2 peksimet = 1 ekmek dilimi 
Kabuğu alınmış tahıl, tahıl karışımı:	1 dl (yaklaşık 40 g) yulaf veya kahvaltılık tahıl karışımı	Anahtar deliği işareti 
Süt, mayalandırılmış süt, yoğurt:	Günde 5 dl	% 0.7 yağ /dl veya 100g Şeker katılmamış ürünleri seçiniz
Ekmek üzeri yiyecek:	2 dilim kaşar peynir (10g) 2 dilim katıksız ince et dilimi (15g) 30g yağlı balık	Ekmek üzeri yiyecek listesinden bir başka ekmek üzeri yiyecek seçiniz
Meyve, kabuksuz meyve:	3 adet	Yediklerinize göre değişir 2 dl kabuksuz meyve=1 meyve ½ avukado = 1 meyve 1 dl jmeyve suyu = 1 meyve
Patetes, pirinç, makarna, bulgur, kuskus, bitki tohumu:	3 orta büyüklükte patetes veya 2 dl haşlanmış (1dl /50g haşlanmamış) makarna, pirinç veya benzeri	Minske-vekt-modellen'e göre tabağa koyunuz (Diğer sayfaya bakınız)
Et, balık, kuş, yumurta:	1 porsiyon 125g net ağırlık (yaklaşık 100 g pişirilmiş halde).	Minske-vekt-modellen'e göre tabağa koyunuz
Sebze:	İstenildiği kadar, günde en az 5 dl. Günde 1 dl kabuklu sebzeler seçin (örn. Fasulye, nohut, bezelye, mercimek)	Değişik haşlanmış ve çiğ sebzeler/salata. Minske-vekt-modellen'e göre tabağa koyunuz
Yemek yağı:	1 yemek kaşığı margarin 1 çay kaşığı yağ 20 g az doymuş yağlı margarin	Yemek yapımında hafif/sıvı margarin veya yağ tercih ediniz. Ekmeğin üzerine yumuşak margarin sürün

- Susayınca ve yemeklerde su içiniz.
- Yemek tekliflerine uyduğunuzda kilo vermiyorsanız, seçeceğiniz bir meyveyi ve bir ekmek dilimini eksiltebilirsiniz.

- Şayet çok hızlı kilo kaybediyorsanız ve çok acıkmışsanız, fazladan bir ekmek 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 kısa bir süre kala yemek yememelisiniz.

Kahvaltı

- 1) 1 dl tahıl karışımı
2 dl süt/ mayalanmış süt/yoğurt
Üzeri ince tabaka yiyecek ve sebze süslü hafif margarinli 1 ekmek dilimi
- 2) 1 dl yulaf ve 2-3 dl su ile yapılan, 1 porsiyon yulaf lapası
2 dl süt/mayalanmış süt/yoğurt
Üzeri ince tabaka yiyecek ve sebze süslü az margarinli 1 ekmek dilimi

Öğle yemeği

İnce tabaka halinde hafif margarin ve ekmek üstü yiyecek içeren 2 dilim ekmek

2 dl salata veya bütün/kesilmiş sebzel

1 kaynatılmış/kızartılmış yumurta

Akşam yemeği

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

125g pişirilmiş et, balık, piliç veya 3 dl pişirilmiş fasulye/mercimek

En azt 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 hazırlayacaksınız, güçlendirici sos ve

un/mısır unu kullanabilirsiniz.

Gece yemeği

İnce tabaka halinde hafif margarin ve ekmek üstü yiyecek içeren 2 dilim ekmek

2 dl süt/ mayalandırılmış süt/ yoğurt

Gün içinde istediğiniz zaman yiyebileceğiniz:

3 meyve

1 dl süt/ mayalandırılmış süt/ yoğurt

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.

