

|                                                                                  |                                 |                 |            |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------|------------|
|  | <b>DİYABETİK BESLENME PLANI</b> | Doküman Kodu    | DİY.PL.002 |
|                                                                                  |                                 | Yayın Tarihi    | 25.12.2015 |
|                                                                                  |                                 | Revizyon No     | 0          |
|                                                                                  |                                 | Revizyon Tarihi | 0          |
|                                                                                  |                                 | Sayfa No        | 5          |

### ET DEĞİŞİM LİSTESİ

(6 g protein, 5 g yağ )

| YİYECEK CİNSİ            | 1 DEĞİŞİM ÖLÇÜSÜ  | MİKTAR(g) |
|--------------------------|-------------------|-----------|
| Et                       | 1 köfte büyüklüğü | 30        |
| (koyun,dana,tavuk,balık) |                   |           |
| Kuşbaşı                  | 4-5 adet          | 30        |
| Kıyma                    | 1 köfte büyüklüğü | 30        |
| Yumurta                  | 1 adet            | 50-60     |
| Salam                    | 1 dilim           | 15        |
| Sosis                    | 1 adet küçük      | 20        |
| Kaşar peynir             | 2/3 ince dilim    | 25        |
| Beyaz peynir             | 1 ince dilim      | 30        |
| Çökelek, lor             | ½ çay bardağı     | 50        |
| Kurubaklagiller          | 5-6 yemek kaşığı  | 10        |

### SEBZE DEĞİŞİM LİSTESİ

(6 g karbonhidrat, 1 g protein )

| YİYECEK CİNSİ         | 1 DEĞİŞİM ÖLÇÜSÜ |
|-----------------------|------------------|
| Bamya (pişmiş)        | 1 kepçe          |
| Taze fasulye(pişmiş)  | 1 kepçe          |
| Taze barbunya(pişmiş) | 1 kepçe          |
| Kabak(pişmiş)         | 1 kepçe          |
| Ispanak(pişmiş)       | 1 kepçe          |
| Semizotu(pişmiş)      | 1 kepçe          |
| Pazı (pişmiş)         | 1 kepçe          |
| Patlıcan(pişmiş)      | 1 kepçe          |

- Çiğ olarak yenilebilenleri serbest olarak tüketebilirsiniz.

### YAĞ DEĞİŞİM LİSTESİ

(5 g yağ )

| YİYECEK CİNSİ | 1 DEĞİŞİM ÖLÇÜSÜ | MİKTAR(g) |
|---------------|------------------|-----------|
| Katı yağ      | 1 tatlı kaşığı   | 5         |
| Sıvı yağ      | 1 tatlı kaşığı   | 5         |
| Zeytin        | 5-6 adet         | 15        |
| Ceviz         | 2-3 adet         | 10        |
| Fındık        | 5-6 adet         | 10        |
| Antep fıstığı | 8-10 adet        | 10        |
| Krema, kaymak | 1 yemek kaşığı   | 10        |

**DİYETİSYEN**