



KOLESTİT DİYETİ ÖRNEK BESLENME PLANI

Doküman Kodu	DİY.PL.03
Yayın Tarihi	28.11.2017
Revizyon No	0
Revizyon Tarihi	0
Sayfa No	1

KAHVALTI : Çay
Beyaz Peynir(yağsız)
Bal veya reçel
Ekmek

ÖĞLE : Etli Sebze Yemeği(susuz)
Pirinç pilavı veya Makarna
Cacık
Meyve veya Komposto
Ekmek

AKŞAM: Çorba
Izgara veya Fırında köfte
Yoğurt(kaymaksız)
Salata(az yağlı)
Ekmek

ARA ÖĞÜNLER : Meyve

DİKKAT EDİLECEK YİYECEK VE İÇECEKLER

- Yumurta ve yumurtalı her türlü yiyecek
- Yağlı börek, çörek, pasta, kek, hamur tatlıları
- Bütün yağlı yiyecekler, kızartmalar, kavurmalar
- Kaymak, krema, çikolata, tahin, tahin helvası
- Yağlı etler, yağlı balıklar, tavuğun yağlı kısmı(derisi)
- Sucuk, salam, sosis, pastırma
- Kuruyemişler (fındık, fıstık gibi)
- Sakatatlar (karaciğer, beyin, böbrek gibi)
- Alkollü ve gazlı içecekler
- Gaz yapıcı yiyecekler (kuru baklagiller, kereviz, karnabahar, lahana gibi)
- Baharatlar

ÖNERİLER

- Az ve sık beslenilmeli,
- Eğer kabızlık varsa posalı yiyecekler tüketilmeli,
- Bol su, meyve suyu, komposto gibi sulu gıdalar tüketilmeli,
- Et ile yapılan yemeklere yağ eklenmemeli,
- Yemekler yağda kızartılmadan ızgara, haşlama veya fırında pişirilmeli.

DIYETİSYEN