

## **DİYABET DİYETİ**

\* Diabet diyeti, yeterli ve dengeli beslenme temeline dayanmaktadır. Size önerilen miktarlardaki yiyecekler günlük protein, karbonhidrat, yağ ve enerji ihtiyacınızı karşılayacaktır.

\* Bu diyeti uygularken öğün atlamadan, az ve sık yiyerek kan şekerinizin daha kolay kontrol altına alınmasını sağlarsınız. Önerilen menüdeki yiyeceklerin yerlerini az ve sık yemek koşulu ile değiştirebilirsiniz.

\* Dikkat edilmesi gereken önemli noktalar:

Diyetinizi yaparken şeker ve şekerli tatlılar, bal, reçel, pekmez, dondurma, çikolata, pasta, kek, meşrubat gibi şekerli gıdalardan kaçınınız.

Yiyeceklerinizin az yağlı ve sıvı yağ ile pişirilmesine özen gösteriniz. Yağda yapıldığı için kızartmaları yemeyiniz.

Tavuk, balık ve hindi gibi beyaz etleri kırmızı ete tercih ediniz. Etlerin görünür yağlarını çıkarınız.

Çok fazla içeren kaymak, krema gibi besinleri mümkün olduğu kadar yemeyiniz.

Kepekli ekmek, sebze, meyve ve kuru baklagiller gibi posadan zengin gıdaları diyetinizde sıkça bulundurunuz.

Alışverişinizde diyet ürünlerini tercih ediniz.

Egzersiz programınız ve diyetle ilgili sorunlarınız için diyetisyeninize ve doktorunuza başvurunuz.

Unutmayınız ki diyet yapmadan kullanılan şeker ilacı çok fazla bir anlam taşımamaktadır. Diabetin tedavisinde esas unsur diyettir.

## 1000 Kalorilik Diyet

SABAH :

Şekersiz çay

1 kibrit kutusu büyüklüğünde (30 gram) az yağlı peynir

2 ince dilim (50 gram) kepekli ekmek

Domates, salatalık, marul, her türlü yeşillik

KUŞLUK :

1 porsiyon meyve \*

ÖĞLE :

6 yemek kaşığı kadar sebze yemeği

Yağsız salata

Yarım su bardağı diyet yoğurt

1 ince dilim kepekli ekmek veya 2 kaşık makarna

İKİNDİ :

1 porsiyon meyve \*

1 ince dilim ekmek

AKŞAM :

3 köfte kadar (100 gram) et, tavuk ya da balık

6 yemek kaşığı kadar sebze yemeği

Yağsız salata

Yarım su bardağı diyet yoğurt

1 ince dilim kepekli ekmek veya 2 kaşık pilav

GECE :

1 porsiyon meyve \*

\* 1 ufak elma, 1 orta boy portakal, 1/2 greyfurt,

1 büyük boy mandalina, 1/2 muz, 3 adet kayısı,

1 orta boy şeftali, 12 adet kiraz, 15 iri tane üzüm,

1 ince dilim kavun ya da karpuz; 1 porsiyon meyvedir.

Çok fazla olgunlaşmış meyveleri yemeyiniz.

Elma, greyfurt, armut, kiraz, şeftali gibi meyveleri

tercih ediniz.

## 1200 Kalorilik Diyet

### SABAH :

Şekersiz çay

1 kibrit kutusu büyüklüğünde (30 gram) az yağlı peynir

2 ince dilim (50 gram) kepekli ekmek

Domates, salatalık, marul, her türlü yeşillik

### KUŞLUK :

1 porsiyon meyve \*

### ÖĞLE :

4 yemek kaşığı kadar sebze yemeği

Yağsız salata

1 su bardağı (200 gram) diyet yoğurt

4 yemek kaşığı kurubaklagil

2 ince dilim kepekli ekmek veya 4 kaşık makarna

### İKİNDİ :

1 porsiyon meyve \*

1 ince dilim ekmek

### AKŞAM :

3 köfte kadar (100 gram) et, tavuk ya da balık

4 yemek kaşığı kadar sebze yemeği

Yağsız salata

Yarım su bardağı diyet yoğurt

1 ince dilim kepekli ekmek veya 2 kaşık pilav

### GECE :

1 porsiyon meyve \*

\* 1 ufak elma, 1 orta boy portakal, 1/2 greyfurt,

1 büyük boy mandalina, 1/2 muz, 3 adet kayısı,

1 orta boy şeftali, 12 adet kiraz, 15 iri tane üzüm,

1 ince dilim kavun ya da karpuz; 1 porsiyon meyvedir.

Çok fazla olgunlaşmış meyveleri yemeyiniz.

Elma, greyfurt, armut, kiraz, şeftali gibi meyveleri tercih ediniz.

## 1400 Kalorilik Diyet

### SABAH :

Şekersiz çay

1 kibrit kutusu büyüklüğünde (30 gram) az yağlı peynir

2 ince dilim (50 gram) kepekli ekmek

Domates, salatalık, marul, her türlü yeşillik

### KUŞLUK :

1 porsiyon meyve \*

### ÖĞLE :

6 yemek kaşığı kadar sebze yemeği

Yağsız salata

Yarım su bardağı (100 gram) diyet yoğurt

4 yemek kaşığı kurubaklagil

2 ince dilim kepekli ekmek veya 4 kaşık makarna

### İKİNDİ :

1 porsiyon meyve \*

1 kibrit kutusu büyüklüğünde (30 gram) peynir

1 ince dilim ekmek

### AKŞAM :

3 köfte kadar (100 gram) et, tavuk ya da balık

6 yemek kaşığı kadar sebze yemeği

Yağsız salata

Yarım su bardağı diyet yoğurt

2 ince dilim kepekli ekmek veya 4 kaşık pilav

### GECE :

1 porsiyon meyve \*

1 su bardağı şekersiz diyet süt

\* 1 ufak elma, 1 orta boy portakal, 1/2 greyfurt,

1 büyük boy mandalina, 1/2 muz, 3 adet kayısı,

1 orta boy şeftali, 12 adet kiraz, 15 iri tane üzüm,

1 ince dilim kavun ya da karpuz; 1 porsiyon meyvedir.

Çok fazla olgunlaşmış meyveleri yemeyiniz.

Elma, greyfurt, armut, kiraz, şeftali gibi meyveleri

tercih ediniz.

## 1600 Kalorilik Diyet

### SABAH :

- 1 su bardağı şekersiz diyet süt
- 1 kibrit kutusu büyüklüğünde (30 gram) az yağlı peynir
- 3 ince dilim (75 gram) kepekli ekmek
- Domates, salatalık, marul, her türlü yeşillik

### KUŐLK :

- 1 porsiyon meyve \*

### ÖĞLE :

- 4 yemek kaşığı kadar sebze yemeği
- Yağsız salata
- Yarım su bardağı (100 gram) diyet yoğurt
- 4 yemek kaşığı kurubaklagil
- 2 ince dilim kepekli ekmek veya 4 kaşık makarna

### İKİNDİ :

- 1 porsiyon meyve \*
- 1 kibrit kutusu büyüklüğünde (30 gram) peynir
- 1 ince dilim ekmek

### AKŞAM :

- 1 kase orba
- 3 köfte kadar (100 gram) et, tavuk ya da balık
- 4 yemek kaşığı kadar sebze yemeği
- Yağsız salata
- Yarım su bardağı diyet yoğurt
- 2 ince dilim kepekli ekmek

### GECE :

- 2 porsiyon meyve \*
- \* 1 ufak elma, 1 orta boy portakal, 1/2 greyfurt, 1 büyük boy mandalina, 1/2 muz, 3 adet kayısı, 1 orta boy şeftali, 12 adet kiraz, 15 iri tane üzüm, 1 ince dilim kavun ya da karpuz; 1 porsiyon meyvedir.

Çok fazla olgunlaşmış meyveleri yemeyiniz.

Elma, greyfurt, armut, kiraz, şeftali gibi meyveleri tercih ediniz.

## **1800 Kalorilik Diyet**

### **SABAH :**

- 1 su bardağı şekersiz diyet süt
- 2 kibrit kutusu büyüklüğünde (60 gram) az yağlı peynir
- 3 ince dilim (75 gram) kepekli ekmek
- Domates, salatalık, marul, her türlü yeşillik

### **KUŐLK :**

- 1 porsiyon meyve \*

### **ÖĞLE :**

- 1 kase şorba
- 4 yemek kaşığı kadar sebze yemeği
- Yağsız salata
- 4 yemek kaşığı kurubaklagil
- 3 ince dilim kepekli ekmek veya 6 kaşık makarna

### **İKİNDİ :**

- 1 porsiyon meyve \*
- 1 kibrit kutusu büyüklüğünde (30 gram) peynir
- 1 ince dilim ekmek

### **AKŞAM :**

- 3 köfte kadar (100 gram) et, tavuk ya da balık
- 4 yemek kaşığı kadar sebze yemeği
- Yağsız salata
- 1 su bardağı diyet yoğurt
- 3 ince dilim kepekli ekmek

### **GECE :**

- 2 porsiyon meyve \*

- \* 1 ufak elma, 1 orta boy portakal, 1/2 greyfurt, 1 büyük boy mandalina, 1/2 muz, 3 adet kayısı, 1 orta boy şeftali, 12 adet kiraz, 15 iri tane üzüm, 1 ince dilim kavun ya da karpuz; 1 porsiyon meyvedir.

Çok fazla olgunlaşmış meyveleri yemeyiniz.

Elma, greyfurt, armut, kiraz, şeftali gibi meyveleri tercih ediniz.