Diyetisyen Aydan Bilgin

diyetisyenaydan.com · 0530 075 64 16
Güvenevler, Yeşilyurt Sk. No:3/5, Çankaya/Ankara

Akdeniz Tipi Beslenme: 7 Günlük Örnek Menü

Türk mutfağına uyarlanmış genel bir örnek. Porsiyonlar ve öğün sayısı enerji ihtiyacınıza göre değişir.

Gün	Kahvaltı	Öğle	Ara öğün	Akşam
1	Beyaz peynir, zeytin, domates, salatalık, yeşillik, 1 haşlanmış yumurta, 1 dilim tam buğday ekmeği	Zeytinyağlı taze fasulye, yoğurt, 1 dilim tam buğday ekmeği	1 meyve + 1 avuç ceviz	Izgara levrek veya çipura, roka salatası, birkaç kaşık bulgur pilavı
2	Yulaf ezmesi, yoğurt, mevsim meyvesi ve badem	Mercimek çorbası, çoban salata	2–3 kuru incir + birkaç fındık	Zeytinyağlı nohutlu ıspanak, cacık, 1 dilim ekmek
3	Menemen, lor peyniri, yeşil zeytin	Ton balıklı (suyu süzülmüş) kuru fasulye salatası	Yoğurt + tarçın	Fırında sebzeli tavuk, yeşil salata
4	Tam buğday ekmeği üzerine humus, domates, maydanoz; 1 yumurta	Zeytinyağlı enginar veya kereviz, yoğurt	1 elma + 1 avuç badem	Fırında somon, haşlanmış brokoli, az miktarda bulgur
5	Beyaz peynir, ceviz, domates, salatalık, roka, 1 dilim çavdar ekmeği	Bulgurlu mercimek köftesi, marul salatası, ayran	1 portakal	Zeytinyağlı barbunya, yoğurt
6	Sebzeli omlet, zeytin, yeşillik	Izgara köfte (az yağlı), piyaz, yeşil salata	Kefir + birkaç ceviz	Zeytinyağlı kabak yemeği, yoğurt, 1 dilim ekmek
7	Yoğurt, yulaf, ceviz ve mevsim meyvesi	Fırında hamsi veya mevsim balığı, mevsim salatası	1 armut + birkaç fındık	Sebzeli mercimek yemeği, cacık

Hangi Besin Ne Sıklıkla?

Sıklık	Besinler
Her ana öğünde	Sebze (en az 2 porsiyon), meyve (1–2 porsiyon), tercihen tam tahıl, zeytinyağı
Her gün	Yoğurt, ayran, peynir (yaklaşık 2 porsiyon); zeytin, çiğ kuruyemiş ve tohumlar (1–2 porsiyon); bol su, otlar ve baharatlar
Haftada en az 2 kez	Balık ve deniz ürünleri; kuru baklagiller
Haftada 2–4 kez	Yumurta; beyaz et (tavuk, hindi)
Haftada 2 kezden az	Kırmızı et; işlenmiş et haftada 1 kezden de az
Ara sıra, az miktarda	Tatlılar, şekerli içecekler, hamur işleri

Diyetisyen Aydan Bilgin

diyetisyenaydan.com · 0530 075 64 16
Güvenevler, Yeşilyurt Sk. No:3/5, Çankaya/Ankara

Haftalık Alışveriş Listesi

Sebze ve meyve

- Domates, salatalık, marul, roka, yeşillik
- Taze fasulye, ıspanak, kabak, brokoli, enginar veya kereviz
- Mevsim meyveleri, elma, armut, portakal
- 2–3 kuru incir

Tahıl ve baklagil

- Bulgur, yulaf
- Tam buğday veya çavdar ekmeği
- Kırmızı / yeşil mercimek, nohut
- Kuru fasulye, barbunya, humus

Protein ve süt ürünleri

- Mevsim balığı (hamsi, levrek, çipura, somon)
- Ton balığı (konserve)
- Yumurta, tavuk, az yağlı kıyma
- Sade yoğurt, ayran, kefir, beyaz peynir, lor

Yağ, kuruyemiş, lezzet

- Sızma zeytinyağı, zeytin
- Çiğ ceviz, badem, fındık
- Maydanoz, dereotu, nane, sarımsak, limon
- Kekik, pul biber, sumak, tarçın

Geçişte 5 Pratik Adım

- Haftada en az iki akşam yemeğini zeytinyağlı sebze veya baklagil yemeği yapın.
- Haftada iki kez balık pişirin; mevsimine göre hamsi, palamut, levrek, çipura.
- Beyaz ekmek ve pirinç yerine bulgur ve tam buğday ekmeği tercih edin.
- Atıştırmalık olarak paketli ürünler yerine meyve, yoğurt ve bir avuç kuruyemiş seçin.
- Kırmızı eti haftada 1–2 kezle, işlenmiş etleri daha da seyrek tüketimle sınırlayın.

Zeytinyağı ve Kuruyemişe Dikkat

Sağlıklı olsalar da enerji yoğun besinlerdir: 1 yemek kaşığı zeytinyağı yaklaşık 120 kcal. Kilo vermek istiyorsanız miktarlarını ölçülü tutun.

Bu menü genel bilgilendirme amaçlı bir örnektir; tanı veya tedavi yerine geçmez. Kalori ve porsiyon ihtiyacı yaşa, kiloya, hareket düzeyine ve sağlık durumuna göre değişir. Kalp hastalığınız, diyabetiniz veya kullandığınız ilaçlar varsa beslenme değişikliklerini hekiminizle planlayın. Kaynak: Bach-Faig A ve ark. Public Health Nutr. 2011;14(12A):2274–2284; Estruch R ve ark. N Engl J Med. 2018;378(25):e34.

Kişiye özel beslenme programı için
Çankaya Güvenevler'de yüz yüze veya online görüşme
diyetisyenaydan.com · WhatsApp: 0530 075 64 16