Diyetisyen Aydan Bilgin

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

PCOS: 7 Günlük Örnek Menü

2023 Uluslararası PCOS Kılavuzu ilkelerine göre hazırlanmış genel bir örnek. Kılavuza göre diğerlerinden üstün tek bir "PCOS diyeti" yok; porsiyonlar kişiye göre değişir.

Gün	Kahvaltı	Ara öğün	Öğle	Ara öğün	Akşam
1	2 haşlanmış yumurta, beyaz peynir, domates-salatalık, 1 dilim tam buğday ekmeği	1 elma + 1 avuç ceviz	Izgara tavuk, zeytinyağlı brokoli, 4–5 yemek kaşığı bulgur pilavı	Şekersiz yoğurt + tarçın	Mercimek çorbası, zeytinyağlı taze fasulye, yoğurt
2	Yulaf ezmesi (süt veya yoğurtla), çilek, 1 yemek kaşığı chia	1 armut + birkaç badem	Fırında somon, bol yeşil salata, 1 dilim tam buğday ekmeği	Kefir	Nohutlu ıspanak, cacık
3	Sebzeli omlet (2 yumurta, biber, mantar), zeytin, yeşillik	1 mandalina + 1 avuç fındık	Zeytinyağlı kuru fasulye, az miktarda bulgur, turşusuz salata	Yoğurt + 1 tatlı kaşığı keten tohumu	Izgara köfte (az yağlı), közlenmiş sebze
4	Tam buğday ekmeği üzerine avokado ve haşlanmış yumurta, domates	1 elma + tarçın	Tavuk sote (bol sebzeli, zeytinyağlı), yoğurt	2–3 kuru kayısı + 2 ceviz	Mercimek köftesi, marul salatası
5	Menemen (2 yumurta), beyaz peynir, 1 dilim çavdar ekmeği	1 kase yoğurt + yaban mersini	Ton balıklı (suyu süzülmüş) nohut salatası	1 avuç badem	Zeytinyağlı kabak yemeği, ayran
6	Lor peyniri, ceviz, domates-salatalık, yeşil zeytin, 1 dilim tam buğday ekmeği	1 portakal	Izgara hindi, zeytinyağlı bezelye, yoğurt	Kefir + 1 tatlı kaşığı chia	Sebzeli tavuk çorbası, yeşil salata
7	Yulaflı yumurtalı pankek (şekersiz), yoğurt ve meyve	1 armut + 1 avuç fındık	Fırında levrek veya mevsim balığı, roka salatası, küçük porsiyon haşlanmış patates	Şekersiz yoğurt	Etli kuru fasulye (az yağlı), cacık

Menüyü Kurarken

Her öğünde protein
Yumurta, yoğurt, peynir, tavuk, balık, et veya baklagil. Tokluğu uzatır.

Bol sebze ve lif
Tabağın yarısı sebze; tam tahıllar ve baklagiller.

Ölçülü, seçilmiş karbonhidrat
Beyaz un ve şeker yerine bulgur, yulaf, tam buğday ekmeği.

Sağlıklı yağlar, şekerli içecek yok
Zeytinyağı, kuruyemiş; haftada iki kez balık. Su, maden suyu, ayran, şekersiz çay.

Diyetisyen Aydan Bilgin

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

Haftalık Alışveriş Listesi

Protein

- Yumurta
- Tavuk göğsü, hindi
- Somon, levrek veya mevsim balığı
- Ton balığı (konserve)
- Az yağlı kıyma, az yağlı et
- Yoğurt, kefir, ayran, beyaz peynir, lor

Baklagil ve tahıl

- Kırmızı / yeşil mercimek
- Nohut, kuru fasulye
- Bulgur, yulaf ezmesi
- Tam buğday veya çavdar ekmeği

Sebze ve meyve

- Brokoli, taze fasulye, ıspanak, kabak, bezelye
- Domates, salatalık, biber, mantar, marul, roka
- Avokado, küçük patates
- Elma, armut, mandalina, portakal, çilek, yaban mersini

Sağlıklı yağ ve diğerleri

- Zeytinyağı, zeytin
- Ceviz, badem, fındık (tuzsuz)
- Chia, keten tohumu, tarçın
- Birkaç kuru kayısı

Unutmayın

- Kılavuz haftada en az 150 dakika orta şiddette aktivite ve haftada 2 gün kas güçlendirme öneriyor.
- Ekmek alırken etiketteki ilk malzemenin "tam buğday unu" ya da "çavdar unu" olmasına dikkat edin.
- Hazır meyveli yoğurt yerine sade yoğurt alın, meyveyi kendiniz ekleyin.
- Haftada bir gün baklagil ve bulgur hazırlığı yapmak hafta içi işinizi kolaylaştırır.
- Yeterli uyku ve stres yönetimi de iştah ve kan şekeri dengesine katkı sağlar.

Bu menü genel bilgilendirme amaçlı bir örnektir; tanı veya tedavi yerine geçmez. PCOS'un tanısı, hormon tahlilleri ve ilaç tedavisi hekiminiz tarafından yönetilir. İnositol, D vitamini, omega-3 gibi takviyelerin etkisine dair kanıtlar sınırlıdır; kullanım ve doz hekiminizle değerlendirilmelidir. Hamilelik planlıyorsanız, ilaç kullanıyorsanız veya bir kronik hastalığınız varsa beslenme değişikliklerini hekiminizle planlayın. Kaynak: Teede HJ ve ark. J Clin Endocrinol Metab. 2023;108(10):2447–2469.

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