



Diyabet Diyetisyenliği Derneği

Tabağınızda yer alacak besinler için yapacağınız doğru seçimler ile kan şekerinizi kontrol altına alabilirsiniz.

► Balık, tavuk, kırmızı et, peynir, yumurta

- Tabağınızın ¼'ünde balık, tavuk eti, kırmızı et, yumurta veya peynir yer almalı
- Haftada 2 kez balık yenmeli
- Mümkün olduğunca az yağlı et tüketilmeli
- Tabağın bu bölümünde yer alan besinler protein ve yağ içerir



► Meyve

- Günde 3 porsiyon meyve yenilmeli
- Farklı renkte meyveler tüketilmeli
- Meyve karbonhidrat içeren bir besindir
- Ayrıca posa, vitamin ve mineral yönünden zengindir
- Ara öğünlerde veya ana öğünlerde tüketilebilir

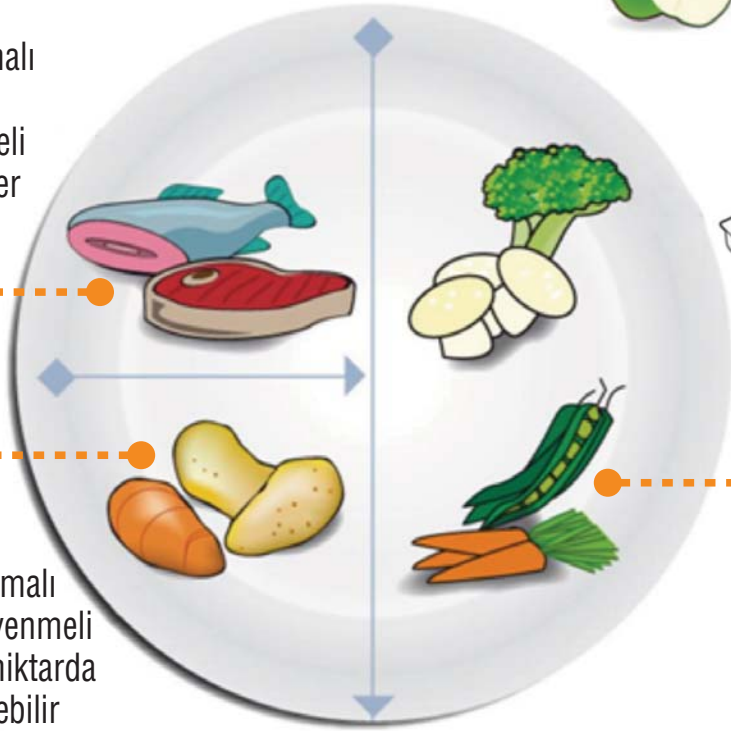


► Süt, yoğurt

- Kemik sağlığı için süt veya yoğurt tüketilmeli
- Süt, yoğurt, ayran, kefir karbonhidrat içeren besinlerdir

► Tahıllar, Nişastalı Besinler

- Tabağınızın ¼'ünde pilav, makarna, patates, börek, tam buğday ekmeği gibi karbonhidrat içeren besinler yer almalı
- Beyaz ekmeğin yerine tam tahıl ekmeği yenmeli
- Bu bölümde yer alan besinlerin fazla miktarda tüketilmesi tokluk kan şekerini yükseltebilir



► Sebze yemeği, salata

- Tabağınızın yarısında sebze yer almalı
- 1 kg sebze yemeğine sadece 2 yemek kaşığı yağ konulmalı
- Sebzeler vitamin ve mineral deposudur
- İçerdikleri posa tokluk sağlar, barsak hareketlerini düzenler, tokluk kan şekerinin daha az yükseltir

Kahvaltı, öğle yemeği ve akşam yemeğinde tabağınızda yer vermeniz gereken besinler

Diyabet Diyetisyenliği Derneği



Tabağınızda yer alacak besinler için yapacağınız doğru seçimler ile kan şekerinizi kontrol altına alabilirsiniz.

► Balık, tavuk, kırmızı et, peynir, yumurta

- Tabağınızın ¼'ünde balık, tavuk eti, kırmızı et, yumurta veya peynir yer almalı
- Haftada 2 kez balık yenmeli
- Mümkün olduğunca az yağlı et tüketilmeli
- Tabağın bu bölümünde yer alan besinler protein ve yağ içerir



► Meyve

- Günde 3 porsiyon meyve yenilmeli
- Farklı renkte meyveler tüketilmeli
- Meyve karbonhidrat içeren bir besindir
- Ayrıca posa, vitamin ve mineral yönünden zengindir
- Ara öğünlerde veya ana öğünlerde tüketilebilir

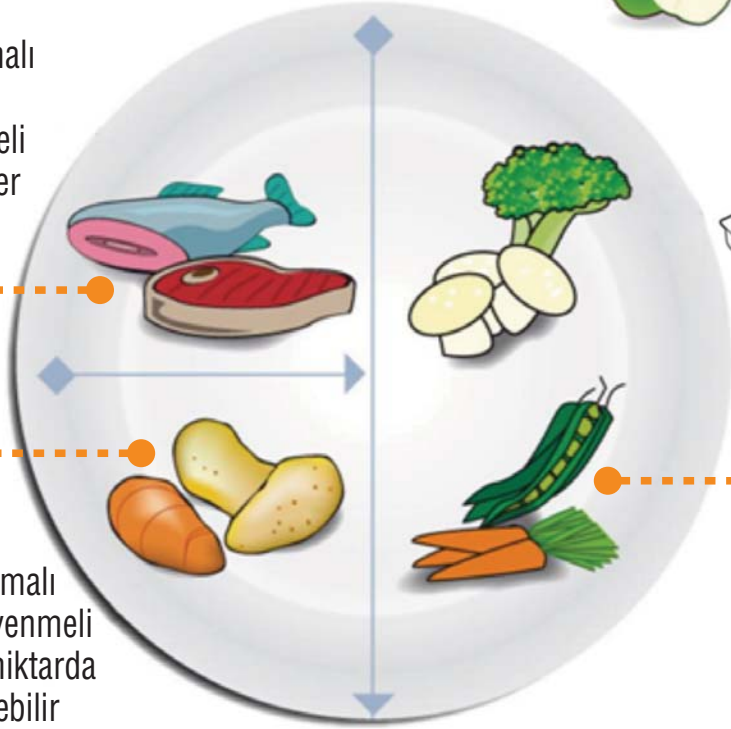


► Süt, yoğurt

- Kemik sağlığı için süt veya yoğurt tüketilmeli
- Süt, yoğurt, ayran, kefir karbonhidrat içeren besinlerdir

► Tahıllar, Nişastalı Besinler

- Tabağınızın ¼'ünde pilav, makarna, patates, börek, tam buğday ekmeği gibi karbonhidrat içeren besinler yer almalı
- Beyaz ekmeğin yerine tam tahıl ekmeği yenmeli
- Bu bölümde yer alan besinlerin fazla miktarda tüketilmesi tokluk kan şekerini yükseltebilir



► Sebze yemeği, salata

- Tabağınızın yarısında sebze yer almalı
- 1 kg sebze yemeğine sadece 2 yemek kaşığı yağ konulmalı
- Sebzeler vitamin ve mineral deposudur
- İçerdikleri posa tokluk sağlar, barsak hareketlerini düzenler, tokluk kan şekerinin daha az yükseltir

Kahvaltı, öğle yemeği ve akşam yemeğinde tabağınızda yer vermeniz gereken besinler