

OPTiMED



Hipertansiyonlu
**Gebe
Diyeti**

Sağlığınız Güvende

Uyanınca:

- 1 su bardağı su

Kahvaltı:

- 1 adet yumurta
- 2 yemek kaşığı lor peynir
- 1 dilim tam buğday ekmeği
- Sınırsız çiğ sebze (tuzsuz)
- 2 adet ceviz
- 1 su bardağı süt

Ara: 10 adet çiğ fındık + 1 su bardağı süt

Öğle:

- 3 köfte kadar et ızgara veya fırında pişmiş tavuk eti/ köfte veya balık(kızartılmamış)
- Bol yeşillikli salata(tuzsuz ve yağsız)
- 1 kase yoğurt
- 1 kase çorba

Ara: 1 meyve + 1 su bardağı ayran

Akşam:

- 1 kase çorba veya 1 dilim tam buğday ekmeği veya 4-5 kaşık tam buğdaylı makarna
- 1 porsiyon sebze yemeği veya bakliyat yemeği (6 yemek kaşığı)
- 1 kase yoğurt veya 2 bardak ayran veya 1 kase cacık
- Bol yeşillikli salata

Ara: 3 tam ceviz + 1 su bardağı süt

NOT: Tuz, Salça, Turşu, Salamura ürünler, Fermente ürünler (salam, sucuk, sosis vb.) yasak.

