

	KALİTE YÖNETİM DOKÜMANLARI	Doküman No:EY-YD-84 Yayın Tarihi :04.07.2022 Revizyon No:00
	BOL POSALI DİYET ÖNERİLERİ	Revizyon Tar.: Sayfa No :1/1

BOL POSALI DİYET:

- Az ve sık yemek yiyiniz.
- Tam buğday ekme  tüketiniz.
- Sabah aç karnına 1-2 su bardağı ılık su içiniz.
- Günde 10-12 su bardağı kadar su tüketiniz.
- Kahvaltı sonrası tuvalet gereksinimi için zaman ayırınız.
- Kayısı ve erik kurusu, tazesı veya marmelatı tüketiniz.
- Gaz ve şişkinlik yapıyorsa kuru baklagillerden tüketmemenizde fayda var.
- Her öğün sebze yemeği ve ya çiğ sebze ve meyve tüketiniz.
- Kabuklu yenilebilen meyveleri (elma, armut, ayva vb. ince kabuklu meyveler)soymadan tüketiniz.
- Öğle ve akşam yemeğinde mutlaka salata tüketiniz

BOL POSALI YİYECEKLER ŞUNLARDIR:

Baklagiller: Fasulye türlerinde fazla miktarda posa bulunur. Bu grupta; bakla, barbunya,fasulye, nohut, börülce, bezelye sayılabilir. Mercimek de posa miktar yüksek baklagillerdendir.

Hububatlar: Kepekli ekme , kepekli ürünler, bulgur, tam tahıl  r nleri

Taze Meyveler: Kabuklu yenilebilen meyveler, incir, kuru erik, kuru incir, kuru kayısı, ayva ve  ilek en yüksek posa içeren meyvelerdir.

Haşlanmış / Pişirilmiş Meyveler: Kuru erik ve elma püresi iyi seçeneklerdir.

Yeşil Yapraklı Sebzeler: Salata (marul türleri), ıspanak, kereviz ve karnabahar (küçük tipi,brokoli) en fazla posa i erenleridir.

Kök Sebzeleri: Havuç ve şalgam örneklerdir.