

<b>OPTIMEDI</b>	KALİTE YÖNETİM DOKÜMANLARI	Doküman No: OH-YD-03 Yayın Tarihi :20.01.2024
	DİYET MENÜLERİ HAZIRLIĞINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER	Revizyon No :00 RevizyonTar... Sayfa No : 1 / 1

**NORMAL MENÜDE YER ALAN YEMEKLER YAĞSIZ VE TUZSUZ HAZIRLANIP DİYET MENÜDE VERİLEBİLİR.**

**DİYET YEMEKLER IZGARA/ HAŞLAMA/ BUĞULAMA/ FIRIN YÖNTEMLERİYLE PİŞİRİLMELİDİR.**

### **DİYABET (ŞEKER) DİYETİNDE YASAKLAR**

Şeker ve şeker içeren besinler (bal, pekmez, çikolata, meyve suyu)

Patates

Pirinç

Makarna (Tam buğday verilebilir.)

Beyaz ekmek

\*Yemekler susuz verilmelidir.

\*Et, etli sebze, zeytinyağlı sebze ve kurubaklagil yemekleri verilebilir.

\*Diyabetik (Tatlandırıcı ile hazırlanmış) tatlılar verilebilir.

### **MİDE KORUYUCU DİYETTE YASAKLAR**

Çiğ besinler (salata)

Acı, baharatlı, salçalı, domatesli yemekler

Gaz yapıcı besinler

### **BOL PROTEİNLİ DİYET**

Et, tavuk, balık, peynir, yumurta, kurubaklagil gibi protein kaynakları ağırlıklı olarak verilmelidir.

Ek olarak pilav/makarna, salata, yoğurt, ayran, meyve, komposto, sütlü tatlı/meyve tatlısı verilebilir.

### **İSHAL DİYETİNDE VERİLEBİLECEKLER**

Yağla çorba veya acısız tarhana çorba

Az yağlı pirinç pilavı veya makarna

Haşlanmış patates

Peynir (yarım yağlı)

Yoğurt, ayran

Muz, elma, şeftali, ayva ve bu meyvelerin suları

\*Yemekler yağsız ya da az yağlı olmalı, tuzlu hazırlanmalıdır.

\*Süt, gaz yapan besinler ve acı baharatlar verilmemelidir.

### **GAZ YAPAN BESİNLER**

Kurubaklagiller

Bulgur

Lahana, brüksel lahanası, karnabahar, brokoli

Kereviz, turp

Esmer ekmek (kepek/ tam buğday)