



T.C.
ANTALYA VALİLİĞİ
İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ
Manavgat Devlet Hastanesi



23/05/2024

SAYI : 98177073 / 934.01 4110
KONU: 4 KALEM KIRTASIYE MALZEMESİ ALIM

SAYIN.....

Hastanemizin ihtiyacı olan aşağıda cinsi ve miktarı yazan mal/hizmet/yapım işi 4734 sayılı KİK'in 22/ d (Doğrudan Temin) yöntemi ile satın alınacaktır.
Firmamız tarafından temini mümkün ise 28/05/2024 saat 09:00'a kadar hastanemiz satınalma birimine teklif verilmesi hususunda;
Gereğinin yapılmasını rica ederim.

DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR VE ALIM ŞARTLARI

- 1- Teklif edilen fiyat KDV HARIÇ TL olarak belirtilecektir.
- 2- Teklife esas malzemelerin kalite ve markası ile teslim müddeti açıkça belirtilecektir.
- 3- Taahhüt edilen süre içerisinde malzeme/hizmet/yapım işinin teslim edilmemesi halinde ilgili firmadan bir defaya mahsus olmak üzere 3 ay süre ile teklif alınmayacak, bu haline tekrür etmesi halinde 4734 sayılı K.I.K.hükümleri uygulanacaktır.
- 4- İhaleye hile, desise, vait, tehdit, nüfus kullanma suretiyle ihaleye fesat karıştıranların tespit edilmesi halinde yine 4734 sayılı K.I.K.'in ilgili hükümleri uygulanacaktır.
- 5- Teslimatta, teklife davet mektubunda belirtilen kalite ve marka esas alınacak, benzer, muadili vb. ifadelerle teslim etmeye yeltenenlerin teslimleri kabul edilmeyecek ve bir dahaki ihale için teklife davet mektubu gönderilmeyecektir.
- 6- Bu mektupla birden fazla için teklife davet mektubu gönderilmiş ise her kalem için teklif fiyatı yazılacak, eksik teklifler değerlendirilmeyecek.
- 7- Teklif veren firma bütün bu şartları aynen kabul etmiş sayılacaktır.
- 8- Malzeme/hizmet/yapım işi bedeli, muayene ve kabul işlemlerinden sonra 150 gün içerisinde Antalya İl Sağlık Müdürlüğü Muhase Birimi tarafından yapılacaktır. Kurum hesaplarında nakit sıkışıklığı söz konusu olursa yıl içerisinde ödemesi yapılacaktır.
- 9- Doğrudan temin usulu alım yapılacak olan alımmız BİRİM BEDEL üzerinden değerlendirme yapılacaktır.
- 10- Bu teklife davet mektubuna olumlu yada olumsuz mutlaka 28/05/2024 tarihinde saat 09:00 a kadar m-satinalma@hotmail.com'a mail atılacak veya elden Manavgat Devlet Hastanesi SATIN ALMA birimine cevap verilecektir.
- 11- İlgili piyasa araştırmasına teklif veren firma teklif formunun ekinde teknik şartname varsa bu şartnameye uyduğunu kabul etmiş sayılacaktır.

ALIM HAKKINDA DETAYLI BİLGİ ALMAK İÇİN	TELEFON : 0 242 746 11 17
	AMBAR-AYNIYAT BİRİMİ
	DAHİLİ : 1367

Cavit ÇESUR
İdari ve Mali İşler Müdürü V.

SIRA NO	MALZEMENİN ADI	MİKTARI	BİRİMİ	SUT KODU / TEKNİK ŞARTNAME	MARKA / MODEL / U.B.B KODU	BİRİM FİYAT	TOPLAM FİYAT
1	MAKAS (KAĞIT MAKASI BÜYÜK BOY)	100	ADET				
2	A4 BOYUTUMDA KAPAKLI SEKRETERLİK DOSYASI	50	ADET				
3	BESLENME PROGRAMI DİYET KİTAPÇIĞI GENEL	7.000	ADET				
4	BESLENME PROGRAMI DİYET KİTAPÇIĞI KİLO ALMA	100	ADET				
GENEL TOPLAM							

NOT: Teklif edilen Yedek Parçalar / Bakım Onarım Hizmetleri için kabuluünden itibaren en az 1 yıl Garanti verilecektir.
NOT: MALZEME TESLİM SÜRESİ GÜNDÜR
NOT: SAYFA TEKNİK ŞARTNAME
BU BELGE VE TEKNİK ŞARTNAME AŞAĞIDAKİ LİNKE YER ALAN WEB SİTESİNDE GÖRÜLEBİLİR.
<https://ihaleportal.antalyasm.gov.tr/IFrames/ManavgatDH>

Teklif verdiğim kalem/kalemler teklif formunun ekindeki teknik şartnameye uygundur.

KAŞE - İMZA

İletişim:
ADRES : Şelale Yolu Üzeri Manavgat/ ANTALYA
TEL : 0 242 746 11 17 Dahili (1346 - 1506)
FAX : 0 242 746 44 80

Elektronik Ağ: www.manavgatdh.gov.tr

A4 BOYUTUNDA KAPAKLI SEKRETERLİK DOSYASI TEKNİK ŞARTNAME

- A4 BOYUTUNDA OLMALIDIR.
- SERT KAPAKLI OLMALIDIR.
- GÜÇLÜ KAĞIT KISKACI OLMALIDIR.
- SİYAH RENKLİ OLMALIDIR.
- ORTA KISIMLARINDAN KOPMA YAPMAMALIDIR.
- KULLANIMA UYGUN OLMAYAN VEYA HASARLI ÇIKAN ÜRÜNLER YÜKLENİCİ FİRMA TARAFINDAN YENİSİ İLE DEĞİŞTİRİLMELİDİR.

MAKAS (KAĞIT MAKASI BÜYÜK BOY) TEKNİK ŞARTNAME

Kaliteli ve kullanışlı olmalıdır.
İstenilen ebatlarda büro tipi olmalıdır.
Kauçuk kaplı olmalıdır.
Keskin ve paslanmaz çelik bıçaklı olmalıdır.
Bağlantı elemanları metal olmalıdır.
Bir adet numune üzerinden değerlendirilecektir

Manavgat Devlet Hastanesi
Yeli Celil İŞK
T.K.Y.

BESLENME PROGRAMI DİYET KİTAPÇIĞI GENEL

1. A5 BOYUTUNDA,
2. ÖN VE ARKA KAPAK HARIÇ 4 YAPRAKLI,
3. KAPAKLARI İÇ YAPRAKLARA GÖRE DAHA KALIN YAPIDA KARTON OLMALI,
4. ÖN VE ARKA KAPAKLARI RENKLİ BASKI, İÇ KISMI TEK RENK SİYAH BASKI
5. KİTAPÇIK ŞEKLİNDE,
6. ÖRNEĞİNE UYGUN

BESLENME PROGRAMI DİYET KİTAPÇIĞI KİLO ALMA

1. A5 BOYUTUNDA,
2. ÖN VE ARKA KAPAK HARIÇ 4 YAPRAKLI,
3. KAPAKLARI İÇ YAPRAKLARA GÖRE DAHA KALIN YAPIDA KARTON OLMALI,
4. ÖN VE ARKA KAPAKLARI RENKLİ BASKI, İÇ KISMI TEK RENK SİYAH BASKI
5. KİTAPÇIK ŞEKLİNDE,
6. ÖRNEĞİNE UYGUN

Manavaat Devlet Hastanesi
Sulhan  ACAR
Diyetisyen

DEĞİŞİM LİSTELERİ

YİYECEKLERİ AİT OLDUĞU GRUBUN İÇİNDEKİ YİYECEK İLE DEĞİŞTİREBİLİRSİNİZ.

SÜT, YOĞURT GRUBU DEĞİŞİM LİSTESİ

Yiyecek Adı	Ortalama Ölçü	Miktar (g)
Süt	1 su bardağı	200
Yoğurt	¾ su bardağı (4 tepeleme yemek kaşığı)	150
Ev yoğurdu	1 su bardağı	200
Ayran	1,5 su bardağı	300
Kefir	1su bardağı	200

* Manda sütünün yağı, koyun sütünün protein ve yağı daha yüksektir.

YAĞ GRUBU DEĞİŞİM LİSTESİ

Yiyecek Adı	Ortalama Ölçü	Brüt-Net Miktar (g)
Sıvı yağ (zeytinyağı, soya yağı, ayçiçek yağı, mısır yağı, kanola yağı, fındık yağı)	1 tatlı kaşığı	5-5
Siyah / yeşil zeytin	10 orta boy	40-35
Avokado	¼ küçük boy	55-40

YAĞLI TOHURLAR VE SERT KABUKLU YEMİŞLER GRUBU DEĞİŞİM LİSTESİ

Yiyecek Adı	Ortalama Ölçü	Brüt-Net Miktar (g)
Ceviz	2 bütün orta boy	20-10
Badem	10 orta boy	20-10
Fındık	8 orta boy	20-10
Antep fıstığı*	15orta boy	20-10
Kaju Fıstığı*	7 orta boy	10-10
Yer fıstığı	13 orta boy	10-10
Ay çekirdeği*	3 yemek kaşığı	20-10
Kabak çekirdeği	2 yemek kaşığı	15-10



ET, PEYNİR, YUMURTA DEĞİŞİM LİSTESİ

Yiyecek Adı	Ortalama Ölçü	Miktar (g)
KIRMIZI ET	Çiğ	Çiğ-Pişmiş
Kuşbaşı	3 orta boyutta	30-20
Kıyma	1 yemek kaşığı	30-20
Köfte	1 küçük yumurta boyutunda	40-30
Biftek	1 avuç içi kadar	30-20
TAVUK, HİNDİ	Çiğ	Çiğ-Pişmiş
Tavuk göğüs fileto	¼ küçük boy	30-20
Tavuk baget, kemiksiz	1 küçük boy	30-20
Hindi eti (derisiz),kemiksiz	3 parmak boyutunda	30-20
BALIKLAR, çiğ	Çiğ, Brüt	Brüt-Net
Levrek	1/5 küçük boy	55-30
Alabalık	1/6 orta boy	45-30
Çipura	¼ küçük boy	60-30
Somon	2 parmak boyutunda	40-30
İstavrit	4 küçük boy	60-30
Mezgit	3 orta boy	100-40
Lüfer	3 yarım parmak boyutunda	40-30
Sazan	2 parmak boyutunda	55-40
Hamsi	5 orta boy	45-30
KURUBAKLAGİLLER**	Pişmiş (tepeleme)	Çiğ
Nohut* Kuru fasulye*	3 yemek kaşığı	25
Barbunya*		
Mercimek*(yeşil-kırmızı)	2 yemek kaşığı	25
Kuru bakla*	4 yemek kaşığı	30
Kuru börülce*	2 yemek kaşığı	35
YUMURTA	Çiğ, Brüt	Brüt-Net
Yumurta(tavuk)	1 küçük boy	55-50
Yumurta(bıldırcın)	5 adet	75-50
PEYNİRLER	Net	Net
Koyun peyniri tam yağlı, Kaşar peyniri (taze/eski), Ezine peyniri, Tulum peyniri, Dil peyniri	3 yarım parmak boyutunda	30
Hellim peyniri, Örgü peyniri, Çeçil peyniri, Cheddar peyniri	3 yarım parmak boyutunda	30
Beyaz peynir(inek), tam yağlı, Keçi peyniri, Süzme peynir	2 parmak boyutunda	40
Gravyer peyniri	2 yarım parmak boyutunda	20
Lor peyniri	3 yemek kaşığı (tepeleme)	50
Çökelek	2 yemek kaşığı	25
Krem peynir	1 yemek kaşığı (tepeleme)	45

EKMEK, TAHIL GRUBU DEĞİŞİM LİSTESİ

EKMEKLER	Net	Net
Beyaz buğday	1 ince dilim	25
Çavdar/Yulaf/Tam buğday/Kepekli	1 ince dilim	30
Bazlama	1/5 orta boy	30
Lavaş	1 küçük boy	30
Hamburger ekmeği (küçük)	½ adet	25
Sandviç ekmeği(küçük)	1/3 adet	25
TAHILLAR	Pişmiş (tepeleme)	Çiğ
Un (buğday)	3 yemek kaşığı (silme), çiğ	20
Pirinç pilavı*	2 yemek kaşığı	20
Bulgur pilavı*	3 yemek kaşığı	20
Makarna*	3 yemek kaşığı	20
Erişte*	3 yemek kaşığı	20
Yarma (aşurelik buğday)	3 yemek kaşığı	25
ÇORBALAR	Pişmiş	Çiğ
Mercimek çorbası *	1 küçük kase	25
Şehriye, pirinç, tarhana, un çorbası *	1 küçük kase	20
DİĞER BESİNLER		Çiğ (net)
Patates	1 küçük boy	100
Bezelye (iç)	4 yemek kaşığı (çiğ) 3 yemek kaşığı (pişmiş)	125
Kestane	4 orta boy	40
Koçan mısır	1 küçük boy (bütün) <u>veya</u> 4 yemek kaşığı(tane)	90
Patlamış mısır (yağsız)	3su bardağı	25
Leblebi (sarı/beyaz)	½ çay bardağı	25
Bisküvi (tuzlu, diyet)	4 adet	25
İrmik	2 yemek kaşığı	20
Tahıl/mısır gevreği(sade)	3 yemek kaşığı	20
Yulaf ezmesi	2 yemek kaşığı	25
Böreklik yufka	1/6 adet	25
Galeta	1,5 büyük boy	20
Kepekli diyet bisküvi	4 adet	20

*Bu miktardaki yemekler 1 değişim yağ (5 gram) içerir.

SEBZE GRUBU DEĞİŞİM LİSTESİ

Yiyecek Adı	Ortalama Ölçü Çiğ-Brüt, Pişmiş-Net	Brüt miktar (g) - Net miktar (g)
Kırmızı turp*	1 orta boy (çiğ)	170-150
Siyah turp*	1 büyük boy(çiğ)	115-100
Salatalık/acur	2 orta boy (çiğ)	250-200
Domates	1 büyük boy(çiğ)	230-200
Kuru soğan	½ orta boy (çiğ)	85-75
Yeşil soğan	6 orta boy (çiğ)	140-125
Yeşil sivri biber	8 büyük boy(çiğ)	145-125
Dolmalık biber	3 büyük boy(çiğ)	165-150
Çarliston Biber	5 büyük boy(çiğ)	190-175
Asma yaprağı	8 büyük boy (çiğ)	35-35
Kara lahana*	2 yaprak (bütün) orta boy (çiğ)	60-60
Beyaz Lahana	3 su bardağı doğranmış (çiğ)	150-150
Kırmızı lahana	1 su bardağı doğranmış (çiğ)	80-80
Brüksel lahanası**	5 büyük boy (çiğ)	125-125
Pırasa*	1 orta boy (çiğ)	120-100
Taze kabak	1 büyük boy (çiğ)	265-250
Bal kabağı (kabuksuz)*	1 orta boy kare dilim (çiğ)	75-75
Kereviz	½ orta boy (çiğ)	170-100
Havuç	2 küçük boy (çiğ)	135-100
Pancar kırmızı	¾ küçük boy (çiğ)	90-75
Şalgam	1 büyük boy (çiğ)	170-150
Patlıcan	1 büyük boy (çiğ)	250-200
Taze fasulye	6 orta boy (çiğ)	85-85
Bamya	30 büyük boy (çiğ)	95-80
Karnabahar	3 orta boy çiçek (çiğ)	150-150
Pazı	13 yaprak orta boy (çiğ)	200-200
Ebegümeci	5 su bardağı doğranmış (çiğ)	100-100
Mantar (kültür)**	8 orta boy (çiğ)	225-225
Yer elması**	2 orta boy (çiğ)	190-150
Taze Börülce**	8 orta boy (çiğ)	100-100
Brokoli**	7 karışık boy çiçek (çiğ)	125-125
Taze bakla**	16 büyük boy (çiğ)	160-150
Enginar (çanak)**	2 büyük boy (çiğ)	225-225
Semizotu***	1 küçük bağ (çiğ)	340-300
Ispanak***	1 orta bağ (çiğ)	225-200
Kuru biber	5 orta boy (çiğ)	15-15
Kuru patlıcan	6 orta boy (çiğ)	20-20
Kuru bamya	3 yemek kaşığı (çiğ)	25-25

*Sebzeler, pişmiş halde 5-6 yemek kaşığına denk gelir.

MEYVE GRUBU DEĞİŞİM LİSTESİ

Yiyecek Adı	Ortalama Ölçü, Brüt	Brüt-Net miktar (g)
Ahududu	35 orta boy	200-200
Ananas	2 parmak kalınlığında 1 dilim	300-160
Armut	1 küçük boy	140-125
Ayva	½ büyük boy	140-110
Babutsa (Kaktüs meyvesi)	2 orta boy	250-160
Böğürtlen	35 orta boy	210-210
Çilek	18 orta boy	305-300
Dut	¾ su bardağı karışık boy	115-115
Elma	1 orta boy	130-120
Erik, mürdüm	3 orta boy	115-110
Erik, yeşil	7 orta boy	140-130
Greyfurt	1 orta boy	230-175
İncir	2 küçük boy	120-110
Karayemiş	23 orta boy	110-100
Karpuz	3 parmak kalınlığında üçgen şeklinde	330-220
Kavun	1/8 küçük boy	315-170
Kayısı	7 orta boy	190-175
Kiraz	11 büyük boy	120-110
Kivi	2 küçük boy	125-120
Kızılcık	1 su bardağı	200-100
Limon	2 büyük boy	250-200
Mandalina	2 orta boy	175-140
Mango	1/3 büyük boy	145-120
Muz	1 küçük boy	140-85
Nar	1 orta boy	250-160
Portakal	1 orta boy	180-140
Şeftali	1 orta boy	220-185
Üzüm	25 karışık boy	100-100
Vişne	35 karışık boy	150-125
Trabzon hurması	1 küçük boy	120-100
Yaban mersini	1,5 su bardağı	175-175
Yeni dünya	7 orta boy	160-120
Kuru erik	3 orta boy	25-25
Kuru incir	2 küçük boy	25-25
Kuru kayısı	4 küçük boy	25-25
Kuru üzüm	1 yemek kaşığı (tepeleme)	20-20
Kuru hurma	3 orta boy	25-25
Kuru dut	2 yemek kaşığı (tepeleme)	20-20



T.C SAĞLIK BAKANLIĞI
ANTALYA
MANAVGAT DEVLET HASTANESİ

Beslenme ve Diyet Bölümü

BESLENME PROGRAMI



NOT: Kontrole gelişinizde Diyet Kitapçığını getirmeyi unutmayınız

DYT.FR.20

Olması gerekenden daha düşük ağırlıkta bulunma, bünyeyi hastalıklara karşı daha savunmasız bırakıyor. Özellikle vitamin ve mineral yetersizlikler zaten güçsüz düşen bedene farklı hastalıkları kolaylıkla yerleştiriyor. Bütün bunlar ışığında neler önerilebilir:

1. Düzenli olarak üç öğün tüketin. Eğer öğünleri atlama konusunda sıkıntı yaşıyorsanız öncelikle öğün saatlerinde porsiyonları dikkate almaksızın bir şeyler tüketmeye özen gösterin. Böylece belli bir zaman sonra her öğün için alışkanlık kazanmaya başlayacaksınız.
2. Normal porsiyonlarınızın miktarlarını arttırmaya çalışın. Genellikle bu konuda hastaların söyledikleri aslında çok fazla yemek yedikleridir. Ancak gözden kaçırılan öğün atlama konusu. Günde fazlaca yenen iki öğün, porsiyon artışı değil, yenmeyen öğünün telafisidir.
3. Ara öğün tüketimine dikkat edin. Bu konuda da söylenen ara öğün için zaman bulunmadığı. Ancak yenilen kuru meyveler bile size zaman harcatmadan ara öğün olabilir. Bunun yanında yoğurt, tahıl gevrekler, meyveler, sütlü tatlılar ara öğünlerde tüketilebilecek besinler arasında. Ayrıca aralarda yenen öğünlerin iştah kapatma etkisine sahip olmadığı da bilinmektedir.
4. Günlük beslenme programınızı yaparken, miktarı az, enerji değeri yüksek yiyecekler tercih edin. Örneğin 1 kase sütlü tatlının üstüne ceviz ekleyerek tüketirsek, porsiyon miktarını değiştiremeyiz ama enerjisini artırmış oluruz.
5. Enerji ihtiyacınızı özellikle protein, vitamin ve mineral değeri yüksek olan yiyeceklerle karşılamalıyız. Kahvaltılarımızın vazgeçilmez içeceği olan çay yerine bir tatlı kaşığı bal le hazırlanmış süt veya taze sıkılmış meyve suyu tüketerek, sabah içeceğimizin hem kalori hem de besin değerin yükseltmiş oluruz.

6. Mide rahatsızlığınız yoksa yemeklerinizde baharat kullanın. Kırmızıbiber, nane, kimyon iştahınızın açılmasını sağlar.
7. Yemeklerden önce veya yemeklerle birlikte su içmeyin. Çünkü yemeklerle birlikte alınan su erken doymanızı sağlar. Günlük almanız gereken 2 litre suyu yemeklerden sonra veya öğün aralarında tercih edin.
8. Aşırı yağlı yiyecekler ve kızartılmış yiyecekler tercih etmeyin.
9. Sevmediğiniz besinleri neden sevmediğinizi keşfetmeye çalışın. Çünkü düşük ağırlığa sahip olan bireylerin beslenme tercihlerinin çoğu zaman tek yönlü olduğu gözlemleniyor. Bunu aşmanın yolu aslında sizin kendinizin aşçısı olmanızdan geçiyor. Sevdiğiniz besinlerle seçtiklerinizi birleştirip farklı tatlar yaratmanın aslında sizin elinizde olduğunu unutmayın.
10. Düzenli egzersiz yapın. Egzersiz sanılanın aksine sadece zayıflama diyetlerinde uygulanması gereken bir metot değildir. Sağlıklı bir yaşama adım için şart olan bir yöntemdir. Düzenli egzersiz yaptığınızda iştah artırıcı yaşanabileceği unutulmamalıdır.
11. Özellikle öğünlerden önce çay ve kahve tüketimini kaldırın. Ayrıca sigara alışkanlığınız varsa bırakmak sizin için en iyi tercih olacaktır. Eğer bunu başaramıyorsanız özellikle öğün öncelerindeki sigara tüketimini sıfırlayın.
12. Listenizde belirtilen porsiyonlardan fazla besin tüketebilirsiniz. Ancak belirtilen porsiyonların altında tüketmeniz günlük gereksinimlerin karşılanamamasına ve kilo alamamanıza neden olabilir, dikkat ediniz.

ÖRNEK BESLENME PLANINIZ

SABAH : Açık çay
En geç su bardağı süt
08.30 adet yumurta (haftada kez)
..... kibrit kutusu peynir
..... tane zeytin
..... tatlı kaşığı bal/reçel/ tahin pekmez
..... ince dilim ekmek
Çiğ sebze (söğüş)

KUŞLUK: porsiyon meyve
..... çay bardağı kuruyemiş(ceviz, badem, fındık vb.)

ÖĞLE: köfte kadar et /tavuk/ balık
ya da yemek kaşığı kuru baklagil yemeği
.....yemek kaşığı sebze yemeği
.....su bardağı yoğurt
..... ince dilim ekmek ya da yemek kaşığı pilav / makarna
ya da kepçe çorba
Salata

İKİNDİ : porsiyon meyve
..... ince dilim ekmek
..... kibrit kutusu peynir
..... su bardağı süt/ yoğurt

AKŞAM: köfte kadar et /tavuk/ balık
ya da yemek kaşığı kuru baklagil yemeği
..... yemek kaşığı sebze yemeği
..... su bardağı yoğurt
..... ince dilim ekmek ya da yemek kaşığı pilav / makarna
ya da kepçe çorba
Salata

GECE:
Yatmadan porsiyon meyve
2 saat su bardağı süt (muz + bal)
Önce

Tarih:

Adı Soyadı:

Yaş: Boy:cm Ağırlık:kg

OGA: BKİ:

(Olması gereken ağırlık)

BİR GÜNDE ALINMASI GEREKEN YİYECEK MİKTARLARI

BESİN GRUBU	PORSİYON MİKTARI
SÜT	 Su Bardağı
ET GRUBU	 Yumurta Büyüklüğünde(Et/Tavuk/Balık)
	 Adet Yumurta
	 Kibrit Kutusu Kadar Peynir
SEBZE	 Yemek Kaşığı
MEYVE	 Porsiyon
EKMEK	 İnce Dilim

DEĞİŞİM LİSTELERİ

YİYECEKLERİ AİT OLDUĞU GRUBUN İÇİNDEKİ YİYECEK İLE DEĞİŞTİREBİLİRSİNİZ.

SÜT, YOĞURT GRUBU DEĞİŞİM LİSTESİ

Yiyecek Adı	Ortalama Ölçü	Miktar (g)
Süt	1 su bardağı	200
Yoğurt	¾ su bardağı (4 tepeleme yemek kaşığı)	150
Ev yoğurdu	1 su bardağı	200
Ayran	1,5 su bardağı	300
Kefir	1su bardağı	200

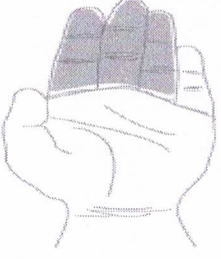
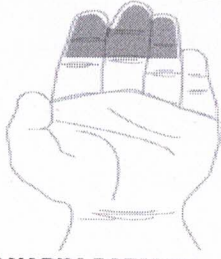
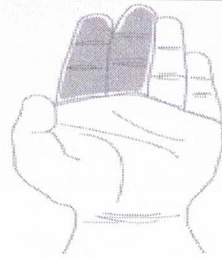
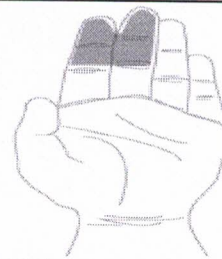
* Manda sütünün yağı, koyun sütünün protein ve yağı daha yüksektir.

YAĞ GRUBU DEĞİŞİM LİSTESİ

Yiyecek Adı	Ortalama Ölçü	Brüt-Net Miktar (g)
Sıvı yağ (zeytinyağı, soya yağı, ayçiçek yağı, mısır yağı, kanola yağı, fındık yağı)	1 tatlı kaşığı	5-5
Siyah / yeşil zeytin	10 orta boy	40-35
Avokado	¼ küçük boy	55-40

YAĞLI TOHUMLAR VE SERT KABUKLU YEMİŞLER GRUBU DEĞİŞİM LİSTESİ

Yiyecek Adı	Ortalama Ölçü	Brüt-Net Miktar (g)
Ceviz	2 bütün orta boy	20-10
Badem	10 orta boy	20-10
Fındık	8 orta boy	20-10
Antep fıstığı*	15orta boy	20-10
Kaju Fıstığı*	7 orta boy	10-10
Yer fıstığı	13 orta boy	10-10
Ay çekirdeği*	3 yemek kaşığı	20-10
Kabak çekirdeği	2 yemek kaşığı	15-10

			
3 PARMAC BOYUTU: Bir elin işaret, orta ve yüzük parmakları boyunca kapsanan alandır.	3 YARIM PARMAC BOYUTU: Bir elin işaret, orta ve yüzük parmakları genişliğinde olup orta parmağın 2.boğum çizgisinden parmak ucuna kadar olan alanı kapsar.	2 PARMAC BOYUTU: Bir elin işaret ve orta parmakları boyunca kapsanan alandır.	2 YARIM PARMAC BOYUTU: Bir elin işaret ve orta parmakları genişliğinde olup orta parmağın 2.boğum çizgisinden parmak ucuna kadar olan alanı kapsar.

ET, PEYNİR, YUMURTA DEĞİŞİM LİSTESİ

Yiyecek Adı	Ortalama Ölçü	Miktar (g)
KIRMIZI ET	Çiğ	Çiğ-Pişmiş
Kuşbaşı	3 orta boyutta	30-20
Kıyma	1 yemek kaşığı	30-20
Köfte	1 küçük yumurta boyutunda	40-30
Biftek	1 avuç içi kadar	30-20
TAVUK, HİNDİ	Çiğ	Çiğ-Pişmiş
Tavuk göğüs fileto	¼ küçük boy	30-20
Tavuk baget, kemiksiz	1 küçük boy	30-20
Hindi eti (derisiz),kemiksiz	3 parmak boyutunda	30-20
BALIKLAR, çiğ	Çiğ, Brüt	Brüt-Net
Levrek	1/5 küçük boy	55-30
Alabalık	1/6 orta boy	45-30
Çipura	¼ küçük boy	60-30
Somon	2 parmak boyutunda	40-30
İstavrit	4 küçük boy	60-30
Mezgit	3 orta boy	100-40
Lüfer	3 yarım parmak boyutunda	40-30
Sazan	2 parmak boyutunda	55-40
Hamsi	5 orta boy	45-30
KURUBAKLAGİLLER**	Pişmiş (tepeleme)	Çiğ
Nohut* Kuru fasulye*	3 yemek kaşığı	25
Barbunya*		
Mercimek*(yeşil-kırmızı)	2 yemek kaşığı	25
Kuru bakla*	4 yemek kaşığı	30
Kuru börülce*	2 yemek kaşığı	35
YUMURTA	Çiğ, Brüt	Brüt-Net
Yumurta(tavuk)	1 küçük boy	55-50
Yumurta(bıldırcın)	5 adet	75-50
PEYNİRLER	Net	Net
Koyun peyniri tam yağlı, Kaşar peyniri (taze/eski), Ezine peyniri, Tulum peyniri, Dil peyniri	3 yarım parmak boyutunda	30
Hellim peyniri, Örgü peyniri, Çeçil peyniri, Cheddar peyniri	3 yarım parmak boyutunda	30
Beyaz peynir(inek), tam yağlı, Keçi peyniri, Süzme peynir	2 parmak boyutunda	40
Gravyer peyniri	2 yarım parmak boyutunda	20
Lor peyniri	3 yemek kaşığı (tepeleme)	50
Çökelek	2 yemek kaşığı	25
Krem peynir	1 yemek kaşığı (tepeleme)	45

EKMEK, TAHİL GRUBU DEĞİŞİM LİSTESİ

EKMEKLER	Net	Net
Beyaz buğday	1 ince dilim	25
Çavdar/Yulaf/Tam buğday/Kepekli	1 ince dilim	30
Bazlama	1/5 orta boy	30
Lavaş	1 küçük boy	30
Hamburger ekmeği (küçük)	½ adet	25
Sandviç ekmeği(küçük)	1/3 adet	25
TAHILLAR	Pişmiş (tepeleme)	Çiğ
Un (buğday)	3 yemek kaşığı (silme), çiğ	20
Pirinç pilavı*	2 yemek kaşığı	20
Bulgur pilavı*	3 yemek kaşığı	20
Makarna*	3 yemek kaşığı	20
Erişte*	3 yemek kaşığı	20
Yarma (aşurelik buğday)	3 yemek kaşığı	25
ÇORBALAR	Pişmiş	Çiğ
Mercimek çorbası *	1 küçük kase	25
Şehriye, pirinç, tarhana, un çorbası *	1 küçük kase	20
DİĞER BESİNLER		Çiğ (net)
Patates	1 küçük boy	100
Bezelye (iç)	4 yemek kaşığı (çiğ) 3 yemek kaşığı (pişmiş)	125
Kestane	4 orta boy	40
Koçan mısır	1 küçük boy (bütün)veya 4 yemek kaşığı(tane)	90
Patlamış mısır (yağsız)	3su bardağı	25
Leblebi (sarı/beyaz)	½ çay bardağı	25
Bisküvi (tuzlu, diyet)	4 adet	25
İrmik	2 yemek kaşığı	20
Tahıl/mısır gevreği(sade)	3 yemek kaşığı	20
Yulaf ezmesi	2 yemek kaşığı	25
Böreklik yufka	1/6 adet	25
Galeta	1,5 büyük boy	20
Kepekli diyet bisküvi	4 adet	20

*Bu miktardaki yemekler 1 değişim yağ (5 gram) içerir.

SEBZE GRUBU DEĞİŞİM LİSTESİ

Yiyecek Adı	Ortalama Ölçü Çiğ-Brüt, Pişmiş-Net	Brüt miktar (g) - Net miktar (g)
-------------	---------------------------------------	-------------------------------------

Kırmızı turp*	1 orta boy (çiğ)	170-150
Siyah turp*	1 büyük boy(çiğ)	115-100
Salatalık/acur	2 orta boy (çiğ)	250-200
Domates	1 büyük boy(çiğ)	230-200
Kuru soğan	½ orta boy (çiğ)	85-75
Yeşil soğan	6 orta boy (çiğ)	140-125
Yeşil sivri biber	8 büyük boy(çiğ)	145-125
Dolmalık biber	3 büyük boy(çiğ)	165-150
Çarliston Biber	5 büyük boy(çiğ)	190-175
Asma yaprağı	8 büyük boy (çiğ)	35-35
Kara lahana*	2 yaprak (bütün) orta boy (çiğ)	60-60
Beyaz Lahana	3 su bardağı doğranmış (çiğ)	150-150
Kırmızı lahana	1 su bardağı doğranmış (çiğ)	80-80
Brüksel lahanası**	5 büyük boy (çiğ)	125-125
Pırasa*	1 orta boy (çiğ)	120-100
Taze kabak	1 büyük boy (çiğ)	265-250
Bal kabağı (kabuksuz)*	1 orta boy kare dilim (çiğ)	75-75
Kereviz	½ orta boy (çiğ)	170-100
Havuç	2 küçük boy (çiğ)	135-100
Pancar kırmızı	¾ küçük boy (çiğ)	90-75
Şalgam	1 büyük boy (çiğ)	170-150
Patlıcan	1 büyük boy (çiğ)	250-200
Taze fasulye	6 orta boy (çiğ)	85-85
Bamya	30 büyük boy (çiğ)	95-80
Karnabahar	3 orta boy çiçek (çiğ)	150-150
Pazı	13 yaprak orta boy (çiğ)	200-200
Ebegümeci	5 su bardağı doğranmış (çiğ)	100-100
Mantar (kültür)**	8 orta boy (çiğ)	225-225
Yer elması**	2 orta boy (çiğ)	190-150
Taze Börülce**	8 orta boy (çiğ)	100-100
Brokoli**	7 karışık boy çiçek (çiğ)	125-125
Taze bakla**	16 büyük boy (çiğ)	160-150
Enginar (çanak)**	2 büyük boy (çiğ)	225-225
Semizotu***	1 küçük bağ (çiğ)	340-300
Ispanak***	1 orta bağ (çiğ)	225-200
Kuru biber	5 orta boy (çiğ)	15-15
Kuru patlıcan	6 orta boy (çiğ)	20-20
Kuru bamya	3 yemek kaşığı (çiğ)	25-25

*Sebzeler, pismiş halde 5-6 yemek kaşığına denk gelir.

MEYVE GRUBU DEĞİŞİM LİSTESİ

Yiyecek Adı	Ortalama Ölçü, Brüt	Brüt-Net miktar (g)
Ahududu	35 orta boy	200-200

Ananas	2 parmak kalınlığında 1 dilim	300-160
Armut	1 küçük boy	140-125
Ayva	½ büyük boy	140-110
Babutsa (Kaktüs meyvesi)	2 orta boy	250-160
Böğürtlen	35 orta boy	210-210
Çilek	18 orta boy	305-300
Dut	¾ su bardağı karışık boy	115-115
Elma	1 orta boy	130-120
Erik, mürdüm	3 orta boy	115-110
Erik, yeşil	7 orta boy	140-130
Greyfurt	1 orta boy	230-175
İncir	2 küçük boy	120-110
Karayemiş	23 orta boy	110-100
Karpuz	3 parmak kalınlığında üçgen şeklinde	330-220
Kavun	1/8 küçük boy	315-170
Kayısı	7 orta boy	190-175
Kiraz	11 büyük boy	120-110
Kivi	2 küçük boy	125-120
Kızılcık	1 su bardağı	200-100
Limon	2 büyük boy	250-200
Mandalina	2 orta boy	175-140
Mango	1/3 büyük boy	145-120
Muz	1 küçük boy	140-85
Nar	1 orta boy	250-160
Portakal	1 orta boy	180-140
Şeftali	1 orta boy	220-185
Üzüm	25 karışık boy	100-100
Vişne	35 karışık boy	150-125
Trabzon hurması	1 küçük boy	120-100
Yaban mersini	1,5 su bardağı	175-175
Yeni dünya	7 orta boy	160-120
Kuru erik	3 orta boy	25-25
Kuru incir	2 küçük boy	25-25
Kuru kayısı	4 küçük boy	25-25
Kuru üzüm	1 yemek kaşığı (tepeleme)	20-20
Kuru hurma	3 orta boy	25-25
Kuru dut	2 yemek kaşığı (tepeleme)	20-20



T.C SAĞLIK BAKANLIĞI
ANTALYA
MANAVGAT DEVLET HASTANESİ

Beslenme ve Diyet Bölümü

BESLENME PROGRAMI



ÖN KAPAK

NOT: Kontrole gelişinizde Diyet Kitapçığını getirmeyi unutmayınız.

DIYETİNİZİ UYGULARKEN DİKKAT ETMENİZ GEREKEN HUSUSLAR

- Unutmayınız! kilo kaybı, zaman ve sabır ister. Kendinizi bir diyetle giriyor diye düşünmeyiniz. Sağlıklı bir beslenme girişimindesiniz.
- Diyetiniz ihtiyacınıza göre planlandığı için yiyeceklerinizi zamanında ve belirtilen miktarına göre yemeye özen gösteriniz.
- Sıkıntılı, heyecanlı, üzüntülü ve çok sevinçli anlarda yemek yemekten kaçınınız.
- Öğün atlamayınız. Azar azar ve sık sık yemek yemelisiniz.
- Yemeklerinizi yavaş ve iyice çiğneyerek yemelisiniz.
- Pişirme yöntemlerine dikkat ediniz. Haşlama, ızgara, fırında pişirme yöntemlerini kullanınız. Kızartmalardan kaçınınız
- Ekmeğinizi esmer undan yapılan ekmecek olarak tercih ediniz.
- Yağ seçiminize dikkat ediniz. Sıvı yağları tercih ediniz. Etli yemeklerde yağ kullanmayınız. . Dört kişilik yemek için 2 yemek kaşığı sıvı yağ ilave ederek yemeklerinizi pişiriniz.
- Her gün en az 10-12 bardak (2-3 lt.) su içmelisiniz. Yeterli miktarda su tükettiğinizi idrar renginizin açık sarı, berrak olmasından anlayabilirsiniz.
- Her gün düzenli olarak spor yapınız ve fiziksel aktivitenizi artırınız.

YENİLMEMESİ GEREKEN YİYECEK VE İÇECEKLER

- Şeker ve şekerli tatlılar (bal, reçel, pekmez, marmelat, şurup)
- Alkollü içecekler, meşrubatlar (kola, gazoz, hazır meyve suları vb.)
- Yağda kızartmalar, kavurmalar (et, sebze, hamur işi) yağlı sos eklenmiş yiyecekler
- Sakatatlar (karaciğer, beyin, böbrek vb.)
- Bütün yağlı yiyecekler (yağlı etler, kaymak, krema, tahin, yağlı soslar)
- İçeriği bilinmeyen hazır gıdalar
- Kuyruk yağı, iç yağı, tereyağı, margarin
- Çok tuzlu besinler (turşu, salamura, konserve)
- Listede belirtilmeyen her türlü yiyecek

ÖRNEK BESLENME PLANINIZ

SABAH : Açık çay (şekersiz)
En geç su bardağı süt (şekersiz)
08.30 adet yumurta (haftada kez haşlanmış)
..... kibrit kutusu peynir
..... tane zeytin
..... ince dilim ekmek
Çiğ sebze (söğüş)

KUŞLUK: porsiyon meyve
..... su bardağı süt/ yoğurt
..... adet ceviz içi

ÖĞLE: köfte kadar et /tavuk/ balık (yağsız ,derisiz)
ya da yemek kaşığı kuru baklagil yemeği
.....yemek kaşığı sebze yemeği (az yağlı)
.....su bardağı yoğurt (kaymaksız)
..... ince dilim ekmek ya da yemek kaşığı pilav / makarna
ya da kepçe çorba
Salata (yağsız)

İKİNDİ : porsiyon meyve
..... ince dilim ekmek
..... kibrit kutusu peynir
..... su bardağı süt/ yoğurt

AKŞAM: köfte kadar et /tavuk/ balık (yağsız ,derisiz)
ya da yemek kaşığı kuru baklagil yemeği
..... yemek kaşığı sebze yemeği (az yağlı)
..... su bardağı yoğurt (kaymaksız)
..... ince dilim ekmek ya da yemek kaşığı pilav / makarna
ya da kepçe çorba
Salata (yağsız)

GECE: porsiyon meyve
Yatmadan su bardağı süt/ yoğurt
2 saat
Önce

Tarih:.

Adı Soyadı:.

Yaş:. Boy:.cm Ağırlık:.kg

OGA:. BKI:.

(Olması gereken ağırlık)

BİR GÜNDE ALINMASI GEREKEN YİYECEK MİKTARLARI

BESİN GRUBU	PORSİYON MİKTARI
SÜT	 Su Bardağı
ET GRUBU	 Yumurta Büyüklüğünde(Et/Tavuk/Balık)
	 Adet Yumurta
	 Kibrit Kutusu Kadar Peynir
SEBZE	 Yemek Kaşığı
MEYVE	 Porsiyon
EKMEK	 İnce Dilim