



**Özel Ekol Hastanesi**  
**BESLENME VE DİYET POLİKLİNİĞİ**  
**BESİN DEĞİŞİM LİSTESİ**



Diyet düzenleme de birbiri yerine geçen besinlerin neler olduğunun bilinmesi büyük kolaylık sağlar. Genellikle değişik gruplarda ki protein, karbonhidrat, yağ ve enerji değerleri birbirine çok yakın olan besinler bir araya getirilerek değişim listeleri oluşturulmuştur.

**SÜT DEĞİŞİMİ**

Yiyecek adı	1 porsiyonluk ölçü	Miktar
Süt (az yağlı)	1 su bardağı	200
Yoğurt (az yağlı)	4 yemek kaşığı (1 su bardağı)	200
Ayran*	2 su bardağı	400

\*1 su bardağı yoğurt ile hazırlanmış ayran

**ET DEĞİŞİMİ**

Yiyecek adı	1 porsiyonluk ölçü	Miktar
Köfte (az yağlı)	1 adet	30
Kıyma (az yağlı)	1 köfte kadar	30
Pirzola (kemiksiz-az yağlı)	1 küçük boy	30
Kuşbaşı et (az yağlı)	3-4 parça	30
Biftek (az yağlı)	1 orta boy	30
Tavuk (az yağlı)	1 köfte kadar	30
Balık (az yağlı)	1 köfte kadar	30
Beyaz peynir (az yağlı)	2 kibrit kutusu	30
Kaşar peynir (light)	2/3 kibrit kutusu	20
Yumurta	1 adet	50

**MEYVE DEĞİŞİMİ**

Yiyecek adı	1 porsiyonluk ölçü	Miktar(g)
Elma	1 küçük boy	100
Muz	1 küçük-yarım büyük	50
Kayısı	3 adet	100
Taze incir	1 adet	80
Kiraz	12 adet	75
Vişne	14 adet	80
Greyfurt	1/2 adet	125
Turunç	1 orta boy	100
Portakal	1 orta boy	100
Limon	1 orta boy	100
Mandalina	1 büyük boy	100



**Özel Ekol Hastanesi**  
**BESLENME VE DİYET POLİKLİNİĞİ**  
**BESİN DEĞİŞİM LİSTESİ**



Üzüm	15 iri tane	80
Yeni dünya	6 adet	125
Erik	5 adet	100
Çilek	12 adet	175
Şeftali	1 orta boy	100
Armut	1 orta boy	100
Ayva	1/4 orta boy	80
Nar	1/2 küçük boy	80
Kavun	1/8 orta boy	200
Karpuz	1/8 orta boy	200
Kuru incir	1 adet	20
Kuru kayısı	4 adet	20
Kuru erik	5 adet	20
Kuru üzüm	1 yemek kaşığı dolu	20
Hurma	5 adet	20
Dut	1/2 su bardağı	60
Böğürtlen	1/2 su bardağı	90
Avakado	1/2 adet	160
Kivi	1 orta boy	120
Portakal suyu	1 çay bardağı	100
Greyfurt suyu	1 çay bardağı	100
Elma suyu	1/3 su bardağı	80
Üzüm suyu	1/4 su bardağı	60
Vişne suyu	1/3 su bardağı	80
Nar suyu	1/3 su bardağı	60

**Meyveler:** Mevsimine uygun kabuklu tüketilebilen meyveleri kabukları ile size özgü belirlenen uygun ölçü ve miktarlarda gün boyu tüketiniz.

**EKMEK VE EKMEK YERİNE GEÇENLERİN DEĞİŞİMİ**

Yiyecek adı	1 porsiyonluk ölçü	Miktar(g)
EkmeK	1 ince dilim	25
Patates	1 küçük boy	90
Kestane	2 orta boy	30
Patlamış mısır (yağsız)	1 su bardağı	20
Leblebi	1 çay bardağı	20
Çorba	1 küçük kepçe	15
Pirinç pilavı	2 yemek kaşığı	15
Bulgur pilavı	2 yemek kaşığı	15
Kuskus	2 yemek kaşığı	15
Makarna	2 yemek kaşığı	15



**Özel Ekol Hastanesi**  
**BESLENME VE DİYET POLİKLİNİĞİ**  
**BESİN DEĞİŞİM LİSTESİ**



Erişte	2 yemek kaşığı	15
Sade bisküvi	2 adet	18
Kraker	5 adet	22
Börek	2 kibrit kutusu kadar	
Kuru fasulye	4 yemek kaşığı	25
Nohut	4 yemek kaşığı	25
Barbunya	4 yemek kaşığı	25
İç bakla	4 yemek kaşığı	25
Yeşil mercimek	4 yemek kaşığı	25
Mercimek çorbası	1 küçük kepçe (küçük kase)	15

**SIK KULLANILAN BESİNLERİN DEĞİŞİM LİSTESİ**

Yiyecek adı	1 porsiyonluk ölçü	Miktar(g)
Zeytinyağlı yaprak dolma	2 adet	1 küçük kepçe ( küçük kase) çorba
Zeytinyağlı lahana dolma	2 adet	1 küçük kepçe ( küçük kase) çorba
Zeytinyağlı biber dolma	1 orta boy	1 küçük kepçe ( küçük kase) çorba
Mercimek köfte	1 adet (parmak kalınlığı)	1 küçük kepçe ( küçük kase) çorba
Patates salatası	2 yemek kaşığı	1 küçük kepçe ( küçük kase) çorba
Kısır	2 yemek kaşığı	1 küçük kepçe ( küçük kase) çorba
Bazlama,boş pide	1/4 adet	1 ince dilim ekmek
Yufka, lavaş	1/6 adet	1 ince dilim ekmek
Haşlanmış mısır	1 küçük boy	1 ince dilim ekmek
Sütlaç	1 orta boy kase	1 süt ve 2 ince dilim ekmek
Muhallebi	1 orta boy kase	1 süt ve 2 ince dilim ekmek
Simit	1 adet	1 küçük kepçe çorba ve ince dilim ekmek

**YAĞ DEĞİŞİMİ**

Yiyecek adı	1 porsiyonluk ölçü	Miktar(g)
Bitkisel sıvı yağ	1 tatlı kaşığı	5
Ceviz içi	2 adet	10
Fındık içi	4 adet	10
Zeytin (siyah)	5 adet	15
Zeytin (yeşil)	7 adet	15

**SAKINCALI BESİNLER**

Şeker ve şekerli tüm besinler (çikolata, reçel, bal, pekmez gibi)

Hamur işleri, kek, kurabiye ve pastalar

Alkollü ve gazlı içecekler, meşrubat, hazır meyve suları (coca-

<i>Doküman No</i> <i>HD.YD.37</i>	<i>Yayın Tarihi</i> <i>27.02.2019</i>	<i>Revizyon No</i> <i>01</i>	<i>Revizyon Tarihi</i> <i>23.05.2019</i>	<i>Sayfa No</i> <i>3 / 6</i>
--------------------------------------	--	---------------------------------	---	---------------------------------



**Özel Ekol Hastanesi**  
**BESLENME VE DİYET POLİKLİNİĞİ**  
**BESİN DEĞİŞİM LİSTESİ**



cola, pepsi, hazır meyve suları)
Salam, sosis, pastırma gibi et ve şarküteri ürünleri
Sakatatlar (karaciğer, beyin, böbrek, dalak, yürek, dil, kelle, paça, işkembe, kokoreç, mumbar gibi)
Krema, kaymak, mayonez, margarin, tereyeği, kuyruk yağı,
soslar, tahin ve tahin helvası
Yağda kızartmalar (sebze, et i hamur) tüm yağlı etler
Kuruyemişler
İçeriği bilinmeyen hazır gıdalar
Çok tuzlu yiyecek ve içecekler (maden suyu, soda, turşu, zeytin, salamura, tuzlama, konserve, et suyu tabletleri, hazır çorbalar, kabartma tozu, hazır salata- makarna sosları ve soya sosları)
Listede belirtilmeyen her türlü yiyecekler

**SERBEST BESİNLER**

ŞEKERSİZ olmak üzere çay, kahve, meyve ve bitki çayları, sirke, salça, baharat, yapay tatlandırıcılar.

ÜRÜN	MİKTAR	DEĞİŞİM	KALORİ
Kabak çekirdeği	100 gr	7,5 yağ, ½ ekmek	457,5
Meyveli kek	1 dilim (2 cm)	1 ekmek, 1 yağ	114
Kakaolu kek	1 dilim (2 cm)	1 ekmek, 1 yağ	122,3
Kazandibi	1 porsiyon	1 yağ, 5 ekmek, 1 süt	384,7
Keten tohumu	10 gr	2 yağ	88,4
Kola (normal)	330 ml	2 ekmek	141
Lokma tatlısı	100 gr	7 ekmek, 7 yağ	758,5
Lokum	100 gr	3,5 ekmek	240
Mayonez	10 gr	½ yağ	39
Muhallebi	100 gr	2 ekmek, 1 süt	173
Pasta (çikolatalı)	100 gr	2 ekmek, 4 yağ	304,4

<i>Doküman No</i> <b>HD.YD.37</b>	<i>Yayın Tarihi</i> <b>27.02.2019</b>	<i>Revizyon No</i> <b>01</b>	<i>Revizyon Tarihi</i> <b>23.05.2019</b>	<i>Sayfa No</i> <b>4 / 6</b>
--------------------------------------	--	---------------------------------	---	---------------------------------



**Özel Ekol Hastanesi**  
**BESLENME VE DİYET POLİKLİNİĞİ**  
**BESİN DEĞİŞİM LİSTESİ**



Elmalı pasta	100 gr	2 ekmek, 2,5 yağ	206,8
Revani	1 porsiyon	8 ekmek, 4,5 yağ	639,3
Susamlı bisküvi	5 adet	1 ekmek, 1 yağ	24
Sütlaç	1 kase	1 süt, 2 ekmek	203
Şekerpare	1 porsiyon	7 ekmek, 5,5 yağ	717,6
Tahin	1 yemek kaşığı	1 yağ	49,5
Tahinli helva	1 kibrit kutusu	1,5 yağ, 1 ekmek	154,8
Telkadayıf (fıstıklı)	1 porsiyon	5 ekmek, 2,5 yağ	429
Albeni çikolata	1 adet	6 ekmek, 2 yağ	138,6
Aşure	1 porsiyon (100 gr)	6 ekmek, 3 yağ	544,5
Ay çekirdeği	1 su bardağı (60 gr)	3 yağ, ½ ekmek	168
Badem	10 adet (15 gr)	1 yağ	45,8
Bebe Bisküvi	3 adet	1 ekmek, ½ yağ	71,1
Sezar salata	1 porsiyon	1 yağ, 1 ekmek, 1 sebze	90,7
Soya sosu	1 tatlı kaşığı	1 et ???	3,4

ÜRÜN	MİKTAR	DEĞİŞİM	KALORİ
Cheeseburger	1 porsiyon	2 et, 1 yağ, 4 ekmek	330
Hamburger	1 adet	2 et, ½ yağ, 2 ekmek	280
Nuggets	6 adet	2 et, 3 yağ, 2 ekmek	516,7
Çikolatalı kuki (kurabiye)	1 porsiyon	1,5 ekmek, 2 yağ	170
Çikolata (bademli)	40 gr	1,5 ekmek, 3 yağ	212,8
Çikolata (fıstıklı)	40 gr	1,5 ekmek, 3 yağ	217,2
Çikolatalı milkshake	330 ml	2 süt, 4 ekmek	319,6
Çokonat gofret	40 gr	1,5 ekmek, 3 yağ	235,3
Meyveli yoğurt	100 gr	1 süt, ½ ekmek, ¼ meyve	112,4



**Özel Ekol Hastanesi**  
**BESLENME VE DİYET POLİKLİNİĞİ**  
**BESİN DEĞİŞİM LİSTESİ**



Çikolatalı gofret	1 adet	1 ekmek, 2 yağ	210
-------------------	--------	----------------	-----

ÜRÜN	MİKTAR	KALORİ
Votka (%80)	80 cc	184
Votka (%86)	80 cc	200
Beyaz Şarap	100 g	67,96
Kırmızı Şarap	100 g	71,87
Bira (light)	330 ml	92
Bira (normal)	330 ml	136