

HEDEF DİYET TABLOSU

ET GRUBU

SÜT GRUBU

EKMEK ve TAHIL GRUBU

SEBZE ve MEYVE GRUBU

Posadan zengin

Yağdan zengin

Kuruyemişler
(Fıstık, Çekirdek,
Fındık)

ET GRUBU

sosis

Dondurma

yağlı
sığıretli

kuzu
külbastı

et
suyundan
yapılmış
soslar

somon
balığı

cheddar
rochfor
peyniri

İç Yağı
Tereyağı
Margarin
Mayonez

normal
yağlı
sığıretli

yağsız
jambon

yağsız
sığır: ciğeri,
yürek ve filetosu

az yağlı
peynir

tam
yağlı
süt

hot dog

Tbone
biftek

ton balığı

yengeç,
istakoz,
alabalık,
kılıç balığı

meyveli
az yağlı
yoğurt

% 2
yağlı
süt

normal
yağlı
koyun
eti

Derli
tavuk
veya
Hindli eti

2
yumurta

yağsız
kuzu butu

tavuk ve
hindi
beyaz
eti

kuru-
baklagiller

Ton
balığı

% 1
yağlı süt
yağsız Lor
veya
çökelek

yağsız
süt

4

3

2

1

1/2

1

2

3

4

0

4

3

2

1

1/2

2

3

4

yulaf
ezmesi
müsli

1 porsiyon
bütün meyve ve
sebzeler

• kek
(yağı ve
şeker)

beyaz
ekmek

esmer
pirinç

tam
buğday
unundan
ekmek

çavdar
ekmeği

kepeki
pirinç

kurutulmuş
meyve
(şeker)

• meyveli
tart
(yağ ve
şeker)

az yağlı
hamburger
ekmeği
(yağ)

tam
buğday
unundan
makarna

patates
mısır
cipsi
(yağ)

Donat
(yağ ve
şeker)

beyaz undan
makarna

1/2 bardak
sebze veya
meyve suyu
(şeker)

• cookie
(yağ ve
şeker)

• Donat
(yağ ve
şeker)

Şeker
bal
reçel

zeytin
avacado
kızartma sebze