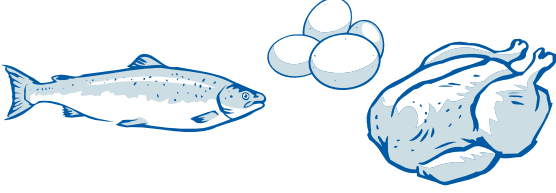



Temel Bilgiler

Yenmeli	Yenmemeli
<p>✓ Bol meyve ve sebze (taze, dondurulmuş, konserve, kurutulmuş veya sıkılmış) Her gün en az her cinsten beş porsiyon yemeyi hedefleyin</p>	
<p>✓ Yağsız et ve tavuk, balık, yumurta, sert kabuklu yemişler, bakliyat (fasulye ve mercimek gibi) ve protein açısından zengin diğer gıdalar. Bu yiyecekler demir bakımından da zengindir. Bir porsiyonu yağlı balık olmak üzere haftada en az iki porsiyon balık yemeye çalışın</p> 	<p>✗ Çiğ, füme ya da az pişmiş et ✗ Karaciğer ürünleri ve A vitamini içeren destekler ✗ Haftada ikiden fazla ton balığı veya haftada dörtten fazla orta boy konserve ton balığı ✗ Haftada iki porsiyondan fazla yağlı balık ✗ Çiğ balık ✗ Az pişmiş hazır yemekler ✗ Çiğ ya da az pişmiş yumurta</p>
<p>✓ Süt, peynir ve yoğurt gibi mandıra ürünleri</p> 	<p>✗ Pastörize edilmemiş süt</p>
<p>✓ Tam tahıllı ekme, makarna, pirinç, bakliyat</p>	
<p>Alkol ve kafein.</p> <p>Alkol ve sigara tüketiminden, doktorunuz tarafından reçete edilmedikçe ilaç tüketiminden kaçınınız. Makul miktarlarda çay ve kahve tüketebilirsiniz.</p>	
<p>İki kişi için yemek?</p> <p>Aksi tavsiye edilmedikçe üçüncü üç aylık döneme kadar normal beslenmenizden fazla kalori almanız gerekmez. Daha sonra ise kadınların ortalama olarak günde fazladan 200 kaloriye ihtiyacı olur ki bu da bir dilim ekme ve beyaz peynir veya iki parça meyveye eşdeğerdir.</p>	
<p>Buna benzer daha fazla yardım dosyası indirmek için lütfen web sitemizi ziyaret edin.</p> 