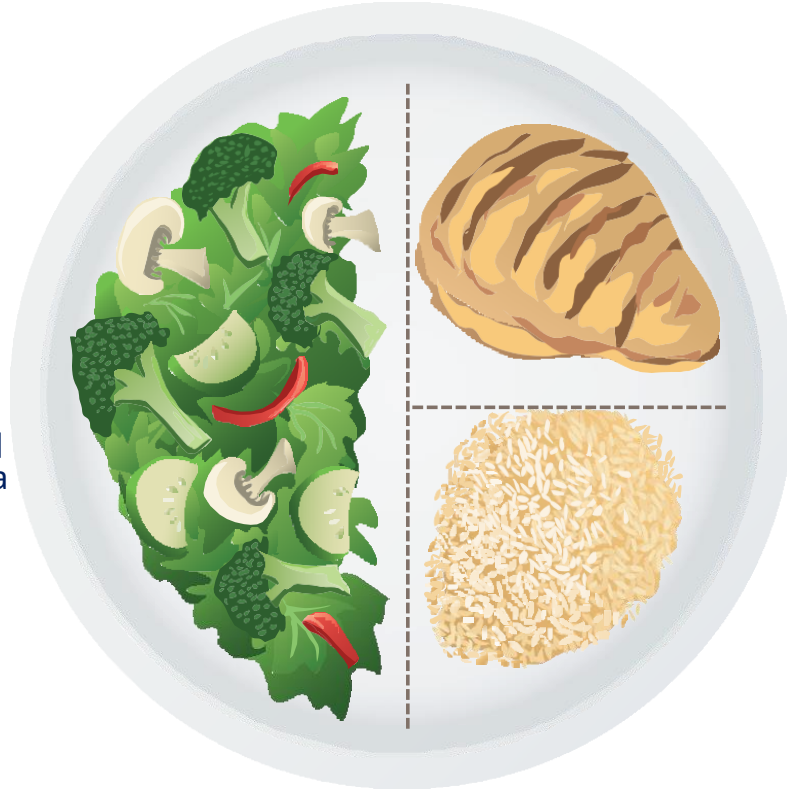


Balanslaşdırılmış qidalanmanın tərtib olunması

Sağlam qidalanmanın tərtib olunması üçün gözəl yol!

Sağlam qidalanmanı planlaşdırmağa çalışdığınız zaman, haradan başlamağın lazım olduğunu anlamaq bəzən çətin olur. Amerika Diabet Assosiasiyasının "Create Your Plate" təlimatı (**Boşqab Metodu**) balanslaşdırılmış qidalanmanın qurulmasını asanlaşdırır.



Bunu necə edək:

■ Boşqabınızı bölün

Boşqabınızı visual olaraq iki yerə bölün (diametri təxminən 22 sm). Sonra bölmələrin birini iki hissəyə bölün. İndi boşqabınızda 3 bölmə olmalıdır — 1 böyük və 2 kiçik.

■ Tərəvəzlərlə başlayın

Ən böyük bölməni nişastasız tərəvəzlərlə doldurun, məsələn:

- Qulaqçar
- Yaşıl lobya
- İspanaq
- Brokoli
- Kələm
- Zukini
- Gül kələmi
- Kahi
- Göbələk

■ Növbəti mərhələ nişasta tərkibli qidalar və taxıllardır

Kiçik bölmələrdən birinə biraz taxıl və nişastalı qidalar əlavə edin, məsələn:

- Lobyalar
- Mərcimək
- Kinoa
- Çörək
- Makaron
- Düyü
- Qarğıdalı
- Kartof
- Lavaş
- Yaşıl noxudlar

■ Sonra protein əlavə edin

Digər kiçik bölmədə proteininizi əlavə edin:

- Toyuq
- Qızıl balıq
- Tuna balığı
- Yumurta
- Çay balığı
- Hind toyuğu
- Yağsız pendir

■ Meyvə və süd məhsullarını əlavə edin

Qida planınıza uyğun olaraq, meyvə və ya süd məhsulları, yaxud da hər ikisini əlavə edin.

■ Maye qəbul edin

Yuxarıdakılara əlavə olaraq su, şəkərsiz çay və ya şəkərsiz qəhvə kimi aşağı kalorili içki əlavə edin.

■ Yağlar faydalı ola bilər

Yağların qidalanma planınıza uyğun olub-olmadığına əmin deyilsinizsə, dietoloqunuz və ya diabetə qayğı komandanızla danışın. Onlarla məsləhətləşdikdən sonra, az miqdarda avokado və ya qoz-fındıq kimi faydalı yağları əlavə edin. Yemək bişirmək üçün yağlardan istifadə edin. Salatlar üçün qoz-fındıq, toxum və salat sousları əlavə edin.

Balanslaşdırılmış qidalanmanın tərtib olunması

Səhər yeməyi

Niştastasız tərəvəzlər _____ _____ _____ Kalori: _____ Karbonhidrat: _____	Niştastalı və dənli bitkilər _____ _____ Kalori: _____ Karbonhidrat: _____
	Protein _____ _____ Kalori: _____ Karbonhidrat: _____

Meyvə və süd məhsulu

Kalori: _____
Karbonhidrat: _____

Aşağı kalorili içki

Kalori: _____
Karbonhidrat: _____

Faydalı yağlar: _____
Kalori: _____ Karbonhidrat: _____

Nahar

Niştastasız tərəvəzlər _____ _____ _____ Kalori: _____ Karbonhidrat: _____	Niştastalı və dənli bitkilər _____ _____ Kalori: _____ Karbonhidrat: _____
	Protein _____ _____ Kalori: _____ Karbonhidrat: _____

Meyvə və süd məhsulu

Kalori: _____
Karbonhidrat: _____

Aşağı kalorili içki

Kalori: _____
Karbonhidrat: _____

Faydalı yağlar: _____
Kalori: _____ Karbonhidrat: _____

Qidalanmanızı qurmaq üçün yuxarıdakı xanələrdən istifadə edin. *Qidalanma Planı və Karbonhidrat Hesablanması* bukletini nəzərdən keçirin. Bu, ən sevdiyiniz ərzaqların qidalanma dəyərini bilməyinizə kömək edəcək.

Başlamazdan əvvəl bütün həftəni planlaşdırma bilmək üçün materialı çap edə bilərsiniz.



Nahardan sonra qəlyanaltı

Kalori: _____
Karbonhidrat: _____

Şam yeməyi

Niştasız təvəzlər	Niştalı və dənli bitkilər
_____	_____
_____	_____
Kalori: _____	Kalori: _____
Karbohidrat: _____	Karbohidrat: _____

Meyvə və süd məhsulu	Aşağı kalorili içki
_____	_____
_____	_____
Kalori: _____	Kalori: _____
Karbohidrat: _____	Karbohidrat: _____

Faydalı yağlar: _____
Kalori: _____ Karbohidrat: _____

Axşam qəlyənaltısı

Kalori: _____
Karbohidrat: _____

Gündəlik qidalanma planınız

Gündəlik kalori və karbohidratınızı əlavə etmək üçün aşağıdakı xanalardan istifadə edin. Qidalanma planınızın hədəflərinizə uyğun olması üçün lazımi ehtiyacınız olan dəyişiklikləri edin.

Səhər yeməyi	Kalori	Karb.
Niştasız təvəzlər	_____	_____
Niştalı və dənli bitkilər	_____	_____
Protein	_____	_____
Meyvə və süd məhsulu	_____	_____
Aşağı kalorili içki	_____	_____
Faydalı yağlar	_____	_____

Ümumi:

Nahar yeməyi	Kalori	Karb.
Niştasız təvəzlər	_____	_____
Niştalı və dənli bitkilər	_____	_____
Protein	_____	_____
Meyvə və süd məhsulu	_____	_____
Aşağı kalorili içki	_____	_____
Faydalı yağlar	_____	_____

Ümumi:

Nahardan sonra qəlyənaltı	Kalori	Karb.
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Ümumi:

Axşam qəlyənaltısı	Kalori	Karb.
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Ümumi:

Gün ərzində:

_____	_____
-------	-------

Alış-veriş siyahısı

Nişastasız tərəvəzlər	Niaşastalı və dənli bitkilər	Meyvə
		Süd məhsulu
		Aşağı kalorili içki
		Faydalı yağlar



Qidalanma planınıza əlavə ediləcək digər qidalar haqqında məlumat üçün *Qidalanma Planı və Karbohidrat Sayımı* bukletinə nəzər salın.



Ətraflı məlumat üçün diabetim.az veb saytını ziyarət edin.