Diyetisyen Aydan Bilgin

diyetisyenaydan.com · 0530 075 64 16
Güvenevler, Yeşilyurt Sk. No:3/5, Çankaya/Ankara

İnsülin Direnci: 7 Günlük Örnek Menü

Buzdolabınıza asabileceğiniz genel bir örnek. Porsiyonlar kişiye göre değişir; size özel plan için diyetisyeninizle çalışın.

Gün	Kahvaltı	Ara öğün	Öğle	Ara öğün	Akşam
1	2 haşlanmış yumurta, 1 dilim tam buğday ekmeği, beyaz peynir, bol yeşillik	1 avuç ceviz + 1 elma	Izgara tavuk, zeytinyağlı brokoli-kabak, bulgur pilavı	Şekersiz yoğurt + tarçın	Mercimek çorbası, zeytinyağlı taze fasulye, 1 dilim tam buğday ekmeği
2	Yulaf ezmesi (su veya az yağlı sütle), tarçın ve ceviz	1 avuç badem + 1 armut	Izgara somon, zeytinyağlı ıspanak, esmer pirinç	2 yemek kaşığı humus + salatalık	Sebzeli mercimek yemeği, yoğurt
3	2 yumurta, domates-salatalık, az yağlı beyaz peynir	1 avuç fındık + 1 mandalina	Kuru fasulye (az yağlı), bulgur, ayran	Şekersiz yoğurt	Izgara hindi, zeytinyağlı buharda sebze
4	Tam buğday ekmeği, avokado, haşlanmış yumurta	1 elma + tarçınlı yoğurt	Zeytinyağlı, bol sebzeli tavuk sote, bulgur	Ceviz + 2-3 kuru kayısı	Mercimek köftesi, yeşil salata
5	Yulaf ezmesi + 1 avuç yaban mersini veya çilek	1 avuç badem + 1 armut	Fırında somon, zeytinyağlı brokoli	Yoğurt + 1 tatlı kaşığı chia tohumu	Nohutlu sebze yemeği, tam buğday ekmeği
6	2 yumurta, domates, maydanoz, zeytinyağı	1 avuç ceviz + elma	Izgara köfte (az yağlı), zeytinyağlı bezelye, yoğurt	Şekersiz kefir	Sebzeli omlet, tam buğday ekmeği
7	Tam buğday ekmeği, beyaz peynir, yeşillik, domates, zeytinyağı	1 avuç fındık + 1 meyve	Zeytinyağlı kuru fasulye, bulgur, cacık	Yoğurt + tarçın	Izgara tavuk, zeytinyağlı kabak mücveri

Tabağınızı Kurarken

Yarısı sebze
Salata, zeytinyağlı sebze, çorba. Öğüne sebzeyle başlamak yemek sonrası kan şekerini dengelemeye yardımcı olabilir.

Dörtte biri protein
Yumurta, yoğurt, peynir, tavuk, balık, et ya da baklagil. Tokluğu uzatır.

Dörtte biri tam tahıl
Bulgur, yulaf, tam buğday ekmeği. Beyaz ekmek ve pirinci daha seyrek ve az tüketin.

Şekerli içecek yok
Meyve suyu dahil. Su, maden suyu, ayran, şekersiz çay ve bitki çayları tercih edin.

Haftalık Alışveriş Listesi

Protein

- Yumurta
- Tavuk göğsü, hindi
- Somon veya mevsim balığı
- Az yağlı kıyma (köfte)
- Yoğurt, kefir, ayran, beyaz peynir

Baklagil ve tahıl

- Kırmızı / yeşil mercimek
- Nohut, kuru fasulye
- Bulgur, yulaf ezmesi, esmer pirinç
- Tam buğday ekmeği

Sebze ve meyve

- Brokoli, kabak, ıspanak, taze fasulye, bezelye
- Domates, salatalık, yeşillik, maydanoz
- Elma, armut, mandalina, çilek veya yaban mersini
- Avokado

Sağlıklı yağ ve diğerleri

- Zeytinyağı
- Ceviz, badem, fındık (tuzsuz)
- Chia tohumu, tarçın
- Humus, birkaç kuru kayısı

Unutmayın

- Öğün atlamayın; uzun açlıklar sonraki öğünde aşırı yemeye yol açabilir.
- Her gün en az 30 dakika yürüyüş insülin duyarlılığını destekleyebilir; yemekten sonra 10-15 dakika yürümek de faydalıdır.
- 7-8 saatlik düzenli uyku kan şekeri dengesine katkı sağlar.
- Ekmek alırken etiketteki ilk malzemenin "tam buğday unu" olmasına dikkat edin.

Bu menü genel bilgilendirme amaçlı bir örnektir; tanı veya tedavi yerine geçmez. İnsülin direncinin tanısı, tahlilleri ve ilaç tedavisi hekiminiz tarafından yönetilir. Kalori ve porsiyon ihtiyacı yaşa, kiloya, hareket düzeyine ve sağlık durumuna göre değişir. Diyabet ilacı veya insülin kullanıyorsanız beslenme değişikliklerini hekiminizle planlayın.

Kişiye özel insülin direnci programı için
Çankaya Güvenevler'de yüz yüze veya online görüşme

diyetisyenaydan.com
WhatsApp: 0530 075 64 16