

# GEBELİKTE BULANTI-KUSMA DİYETİ

\*Öğünler sık ve küçük porsiyonlar şeklinde düzenlenmelidir.

\*Gebeliğin 4. ayına kadar tuz ve tatlı serbesttir.

\*Yemek bulantı hissedince bırakılmalıdır.

\*4. aya kadar 1-2 kg. zayıflama tehlikeli değildir.

\*Yağlı, kokulu ve baharatlı yiyecekleri (yağlı etler, yağlı soslar, kaymak, krema, yağda kızarmış yiyecekler...) tüketmeyiniz.

\*Sabah yataktan kalkmadan önce bir dilim ekmek, peynir veya yağsız tost tüketiniz.

\*Yemekten sonra sırt üstü 20 dk. uzanınız.

\*Yemeklerle birlikte su ve sulu gıdalar tüketmeyiniz. Bunları yemeklerden 30 dk. önce veya sonra tüketiniz.

SAATLER	KAHVALTI	NOTLAR
07.00 - 08.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kızarmış ekmek (1-2 ince dilim)</li> <li>• Reçel - süzme bal (5-10 gr.)</li> <li>• Peynir (yağsız), meyve suyu</li> <li>• Açık çay (1-2 bardak)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Tercihli gıdalar</li> <li>❖ Ekmek, haşlanmış etler, yoğurt - peynir</li> </ul>
10.00 - 10.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kızarmış ekmek (1-2 ince dilim)</li> <li>• Meyve suyu (1/2 bardak)</li> <li>• Soyulmuş elma (1/2 adet)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Bol Tuzlu</li> <li>❖ Meyve Suyu</li> <li>❖ Tatlılar</li> <li>❖ Sütlaç - Muhallebi</li> </ul>
<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>		
12.00 - 12.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kızarmış ekmek (1-2 ince dilim)</li> <li>• Haşlanmış - Kızartılmış Et (Tercihen Tavuk)</li> <li>• Yoğurt (sütlaç, muhallebi)</li> <li>• Yağsız makarna, meyve suyu (1/2 bardak)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Reçel - Pekmez</li> <li>❖ Süzme Bal</li> <li>❖ Kayısı - Erik Kuruşu</li> <li>❖ Beyaz Nohut</li> </ul>
14.00 - 14.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haşlanmış Patates (Bol Tuzlu (1/2)</li> <li>• Meyve suyu (1/2 bardak)</li> </ul>	
16.00 - 16.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beyaz Nohut - Kayısı - Erik Kuruşu</li> <li>• Yoğurt (1-2 karışık şekerli - reçel)</li> </ul>	
<b>AKŞAM YEMEĞİ</b>		
19.00 - 19.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Öğle yemeğinin Aynısı;</li> </ul>	
22.00 - 22.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kızarmış ekmek (1/2 ince dilim)</li> <li>• Yoğurt, Haşlanmış Patates (Tuzlu)</li> </ul>	
24.00 - 00.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meyve suyu (1/2 bardak)</li> <li>• Kızarmış ekmek</li> </ul>	