



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ET, YUMURTA, KURU BAKLAGİLLERİN GÜNLÜK ALINMASI GEREKEN PORSİYON MİKTARLARI

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

Yetişkin bir kimse et, yumurta, kuru baklagiller grubundan günde 2-3 porsiyon tüketmelidir. Bu gruptaki besinler birbiri yerine geçebilen, gerektiğinde birbirini tamamlayan yiyeceklerdir. Büyüme çağında olanlar ile gebe ve emzikli kadınlar, alınması gereken günlük porsiyon miktarından, 1 porsiyon fazla tüketmelidir. Bu şekilde özel durumları nedeniyle artan enerji ve besin öğeleri ihtiyacı karşılanmış olur.

Ekonomik durumu iyi olmayan kimseler, et yerine ucuz protein kaynağı olan yumurta, kuru baklagil ve balık tüketerek hayvansal kaynaklı protein ihtiyacını karşılayabilirler. Ucuz ve pahalı besin karışımlarıyla (etli kuru fasulye, menemen) ekonomik ve besin değeri yüksek beslenme sağlayabilir.

İki yumurta bir porsiyon yerine geçmektedir. Yumurta tüketimi kişilerin yaşları ve özel durumları dikkate alınarak her gün veya haftada 3-4 defa önerilmektedir.