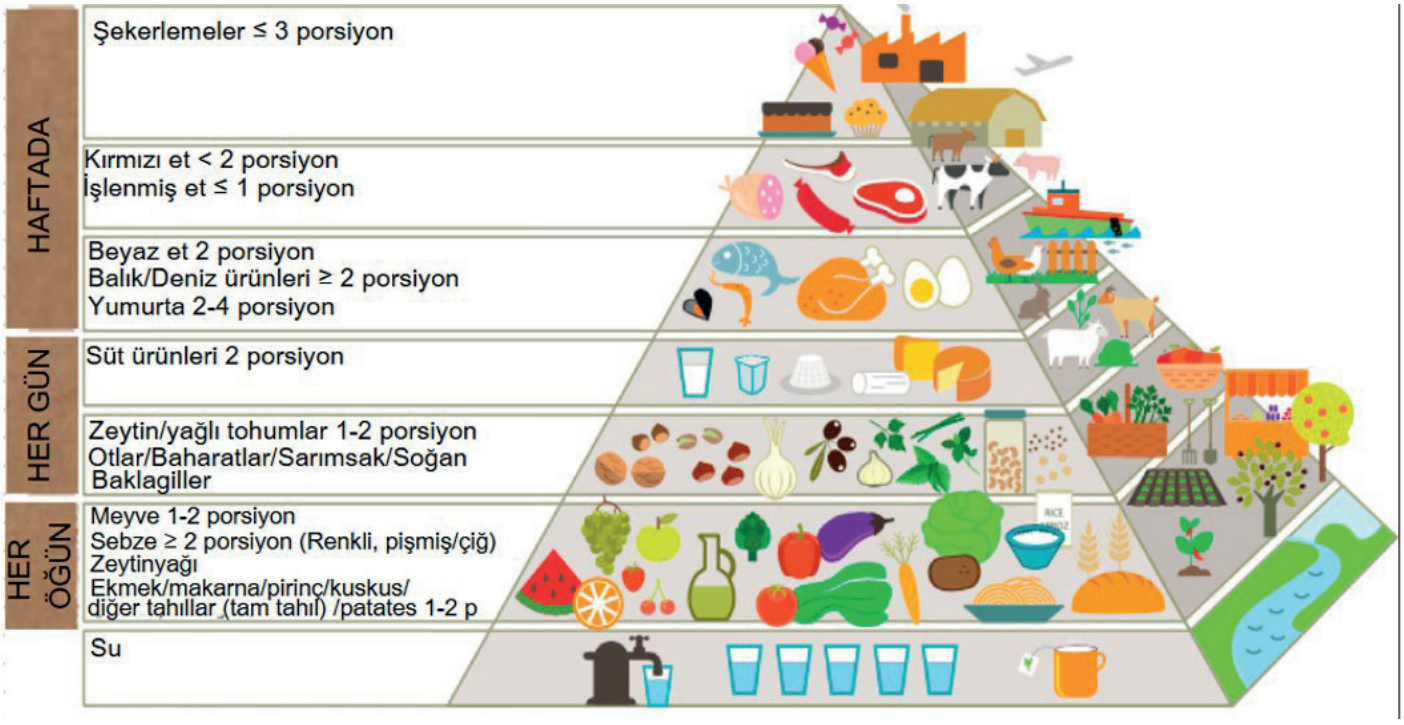
https://doi.org/10.62210/ClinSciNutr.2026.168

Supplementary Material 1



Supplementary Material 2

SÜT, YOĞURT, PEYNİR GRUBU

Ek 2.1. Besin gruplarına göre besinlerin standart porsiyon ölçüleri ve miktarlarının tanımlanması

1 Standart Porsiyon: 150 kkal Yaklaşık

	ÖLÇÜ/MİKTAR
Süt	1 kupa veya 240 mL
Yoğurt	1 küçük kase veya 200 mL
Yoğurt (ev yapımı)	1 kupa veya 1 küçük kase veya 240 mL
Kefir	1 kupa veya 240 mL
Ayran	1.5 kupa veya 1 büyük bardak veya 1 büyük hazır ayran veya 350 mL
Beyaz peynir	3 parmak veya 2 kibrit kutusu veya 60 g
Kaşar peyniri	2 parmak veya 40 g



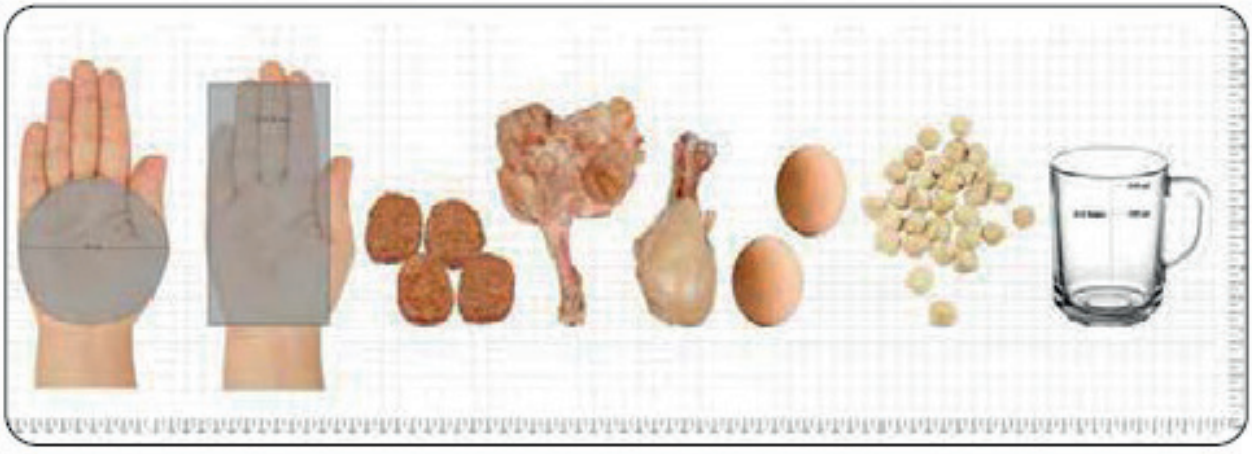
Ek 2.1.1. Süt-yoğurt-peynir grubu besinlerin standart porsiyon ölçüleri ve miktarları

https://doi.org/10.62210/ClinSciNutr.2026.168

ET-TAVUK-BALIK-YUMURTA-KURU BAKLAGİL YAĞLI TOHUM-SERT KABUKLU YEMİŞ GRUBU

1 Standart Porsiyon: Yaklaşık 150-200 kkal

ÖLÇÜ/MİKTAR	
Yumurta	2 küçük boy veya 100 g
Kırmızı et pişmiş[1,2,3]	3-4 adet ızgara köfte veya 1 adet Adana köfte veya 10-14 adet İnegöl köfte veya 2 hamburger köfte veya 1 el ayası kadar et veya 1 adet büyük pirzola veya 80 g
Tavuk eti pişmiş[1,2,3]	1 orta boy baget veya 1 el ayası kadar et veya 80 g
Balık pişmiş	1 el büyüklüğünde ince bir dilim veya 1 el ayası büyüklüğünde kalın bir dilim veya 150 g
Hamsi vb. küçük balıklar pişmiş	12-13 adet veya 150 g
Ton balığı konserve	Suyu süzülmüş 100 g
Karides ve diğer deniz ürünleri pişmiş	12-15 adet küçük veya 100 g
Nohut, fasulye, barbunya, iç bakla[3], börülce (haşlanmış)	¾ kupa veya 2 küçük kepçe[4] veya 8-10 yemek kaşığı veya 130 g
Fındık[5]	28-30 adet veya 1 avuç veya 30 g
Ceviz[5]	4-5 adet büyük boy veya 6-7 adet orta boy veya 10-12 adet küçük boy tam ceviz içi veya 1 avuç veya 30 g
Badem[5]	24-26 adet veya 1 avuç veya 30 g
Yer Fıstığı [5]	27-30 adet veya 1 avuç veya 30g
Kaju [5]	18-20 adet veya 1 avuç veya 30 g
Ayçiçeği Çekirdeği[5]	1 kupa veya 5 avuç veya 60g (kabuklu ölçü)
Kabak Çekirdeği[5]	½ kupa veya 2,5 avuç veya 40 g (kabuklu ölçü)
Antep Fıstığı[5]	2 avuç veya 60 g (kabuklu ölçü)



Ek 2.1.3. Et-tavuk-balık-yumurta-kuru baklagil -yağlı tohum-sert kabuklu yemişler için standart porsiyon ölçüleri ve miktarları

https://doi.org/10.62210/ClinSciNutr.2026.168

EKMEK ve TAHIL GRUBU BESİNLER

1 Standart Porsiyon: Yaklaşık 150 kkal

	ÖLÇÜ/MİKTAR
Ekmek[1]	2 ince dilim veya 50 g
Pide- Bazlama-Lavaş[1]	¼ adet küçük veya 1/8 adet büyük veya 50 g
Simit[1]	½ adet veya 50 g
Hamburger ekmeği[2]	1 küçük veya ¾ orta veya 2/3 büyük
Bulgur, pişmiş[3-6]	½ kupa veya 1 silme orta kepçe[7] veya 4-5 yemek kaşığı veya 90g[6]
Pirinç, pişmiş[1,3,4,5]	½ kupa veya 1 silme orta kepçe [7] veya 4-5 yemek kaşığı veya 90g
Makarna, haşlanmış[1,4,5]	½ kupa veya 1 silme orta kepçe[7] veya 4-5 yemek kaşığı veya 75 g
Çorba çeşitleri[10], tahıl, kuru baklagil, sebze vb.	¾ kupa veya 1.5 orta kepçe [7] veya 180 mL veya 1 küçük kase[8,10]
Galeta veya Grissini[1]	30 g
Buğday/pirinç gevreği	½ kupa veya 1 silme orta kepçe,[7] veya 30 g
Yulaf ezmesi/Müsli	1/4 kupa veya 30 g veya 1 silme çok küçük kepçe[9]
Mısır gevreği	1 kupa veya 2 silme orta kepçe [7] veya 30 g
Yufka[1]	1/3 yufka veya 50 g
Patlamış mısır	3 kupa veya 1 büyük kase veya 25 g



Ek 2.1.5. Ekmek ve tahıl grubu besinler için standart porsiyon ölçüleri ve miktarları

1 *Tam tahıllar veya tam tahıllarla hazırlanmış ürünler tercih edilmelidir.*
2 *Küçük boy hamburger 10 cm çapında, yaklaşık 50 g veya orta boy hamburger 11 cm çapında, yaklaşık 65 g veya büyük boy hamburger 12.5 cm çapında yaklaşık 75-80 g ağırlığındadır.*
3 *Çiğ pirinç ve makarna için bir standart porsiyon 30 g, çiğ bulgur için 25 gramdır. Yarım kilogramlık makarna paketleri yaklaşık 15 porsiyondur.*
4 *Pirinç, bulgur ve makarnanın 1 standart porsiyonu garnitür olarak servis edilen miktara karşılık gelir. Evlerde veya toplu beslenme yapılan kurumlarda et, sebze, kuru baklagil gibi ana yemeklerin ardından ikinci kap olarak servis edilen pilavlar veya makarna 2 standart porsiyona eşittir.*
5 *Yemek yapımında ilave edilebilecek yağın enerjiye katkısı dikkate alınmamıştır .*
6 *Bol sebzeli pişirilmiş bulgur pilavının 1 standart porsiyonu 100-110 gramdır.*
7 *9 cm çapında 2 No'lu kepçe, 125 mL*
8 *14 cm çapında küçük kase*
9 *7 cm çapında 3 No'lu sos kepçe, 60 mL*
10 *Çorba çeşitleri belirtilen ölçülerde ½ standart porsiyondur.*

https://doi.org/10.62210/ClinSciNutr.2026.168

SEBZELER GRUBU

1 Standart Porsiyon: 25-85 kkal

	ÖLÇÜ/MİKTAR [1, 2]
Koyu yeşil yapraklı sebzeler; Ispanak, pazı, semizotu, karalahana, asma yaprağı (pişmiş), kıvırcık, marul, ıspanak, semizotu, maydanoz, tere, roka, nane, kuzu kulağı, reyhan, dereotu, radika, kıvırcık-hindibağ gibi Akdeniz/salata yeşillikleri, (söğüş doğranmış veya salata olarak)	1 kupa veya 1 yumruk veya 5-6 yemek kaşığı veya 2 orta kepçe3 veya 10-25 asma yaprağı 2 kupa veya 2 yumruk veya 1 büyük kase  1 büyük kase dolusu veya 6 kupa doğranmamış çiğ ıspanak 6 kupa çiğ ıspanaktan 1 kupa ıspanak yemeği elde edilir.
Diğer yeşil sebzeler; Brokkoli, bamya, taze fasulye, taze bakla taze bezelye, yeşil kabak, enginar, kuşkonmaz, brüksel lahanası (pişmiş), Sivri veya dolmalık biber çeşitleri, salatalık (doğranmış, çiğ), Iceberg marul (doğranmış söğüş veya salata	1 kupa veya 1 yumruk veya 5-6 yemek kaşığı veya 2 orta kepçe[3] 1 kupa veya 1 yumruk veya 1 küçük kase 2 kupa veya 2 yumruk veya 1 büyük kase
Kırmızı – turuncu - mavi - mor sebzeler; Domates, havuç (çiğ veya pişmiş) Kırmızı biber, turp, bal kabağı, pancar, patlıcan, kırmızı lahana (doğranmış, çiğ veya pişmiş),	1 orta boy veya 1 kupa veya 1 yumruk 1 kupa veya 1 küçük kase veya 5-6 yemek kaşığı veya 2 orta kepçe[3]
Beyaz Sebzeler; Soğan, kereviz, lahana, karnabahar, pırasa mantar, yer elması, şalgam (doğranmış, çiğ veya pişmiş)	1 kupa veya 1 yumruk veya 2 orta kepçe3 veya 5-6 yemek kaşığı
Nişastalı sebzeler Patates Taze Mısır  1 1/2 standart porsiyon	½ orta boy veya 1 bilgisayar faresi büyüklüğü ½ kupa doğranmış veya püre veya 6-10 cm uzunluğunda kesilmiş 8-10 adet ½ kupa haşlanmış veya ½ adet 20-22 cm uzunluğunda büyük bir koçan
Sebze suları	150 mL



Ek 2.1.7. Sebzelerin standart porsiyon ölçüleri ve miktarları

1 *Ülkemiz market ve pazarları sebze çeşitliliği yönünden oldukça zengin olduğundan standart porsiyon ölçüleri renklerine göre gruplandırılarak verilmiştir. Sebzelere renk veren öğelerin sağlığı koruyucu etkileri vardır. Mevsimine göre ulaşılabilir ve/veya ekonomik olan sebzelerden yeterli miktarda ve renklerine göre çeşitlendirerek tüketmek koruyucu etkiyi güçlendirir.*

2 *Bir standart porsiyon ölçüsü yaklaşık olarak; pişmiş sebzeler için 150 g, salata veya söğüş olarak yenen iri doğranmış yeşil yaprak sebzeler ve yeşillikler için 75 g, ve diğer çiğ tüketilenler için doğranmış veya bütün 150g, patates ve mısır için 90 gramdır.*

https://doi.org/10.62210/ClinSciNutr.2026.168

MEYVELER GRUBU

1 Standart Porsiyon: 50-100 kkal

	ÖLÇÜ/MİKTAR[1]
Elma, portakal, şeftali, nektarin	1 orta boy; 7 cm çapında veya 1 yumruk büyüklüğünde
Armut, Ayva	1 küçük boy veya 1 kg'a 5 adet giren büyüklükte
Mandalin	2 orta boy; 6 cm çapında
Limon	2 büyük; 6.5 cm çapında
Kivi	2 orta boy; 5 cm çapında
Muz	1 el uzunluğu veya dilimlenmiş 2/3 küçük kase
Trabzon hurması	2 yemek kaşığı dolusu
Karpuz, kavun	Kibrit kutusu büyüklüğünde 4-5 dilim veya 3 parmak genişliği ve uzunluğunda 2 dilim veya 9 cm x 6 cm x 2 cm boyutlarında 3 üçgen dilim veya 8 kg'lık karpuzun 1/16'sı
Kiraz, vişne	13-15 iri boy veya 1 küçük kase
Çilek	7-8 iri veya 15 orta boy
Üzüm çeşitleri	20 iri veya 25-30 küçük taneli veya 1 küçük kase
Böğürtlen, ahududu, dut	50-60 adet veya 1 küçük kase
Yaban mersini	1 küçük kase
Nar	10 cm çapında yarım veya tanelenmiş 1 küçük kase
Kayısı	4 büyük veya 7-8 küçük
İncir	2 adet; 6.5 cm çapında
Yenidünya	8 büyük veya 12 küçük boy
Ananas	1 parmak -1,5 cm kalınlığında 2 ince dilim
Erik	1 büyük veya 3-5 küçük
Kuru kayısı, erik, incir	3-4 adet
Kuru üzüm,	20-30 adet, 30 g
Hurma	1 büyük veya 3 adet küçük



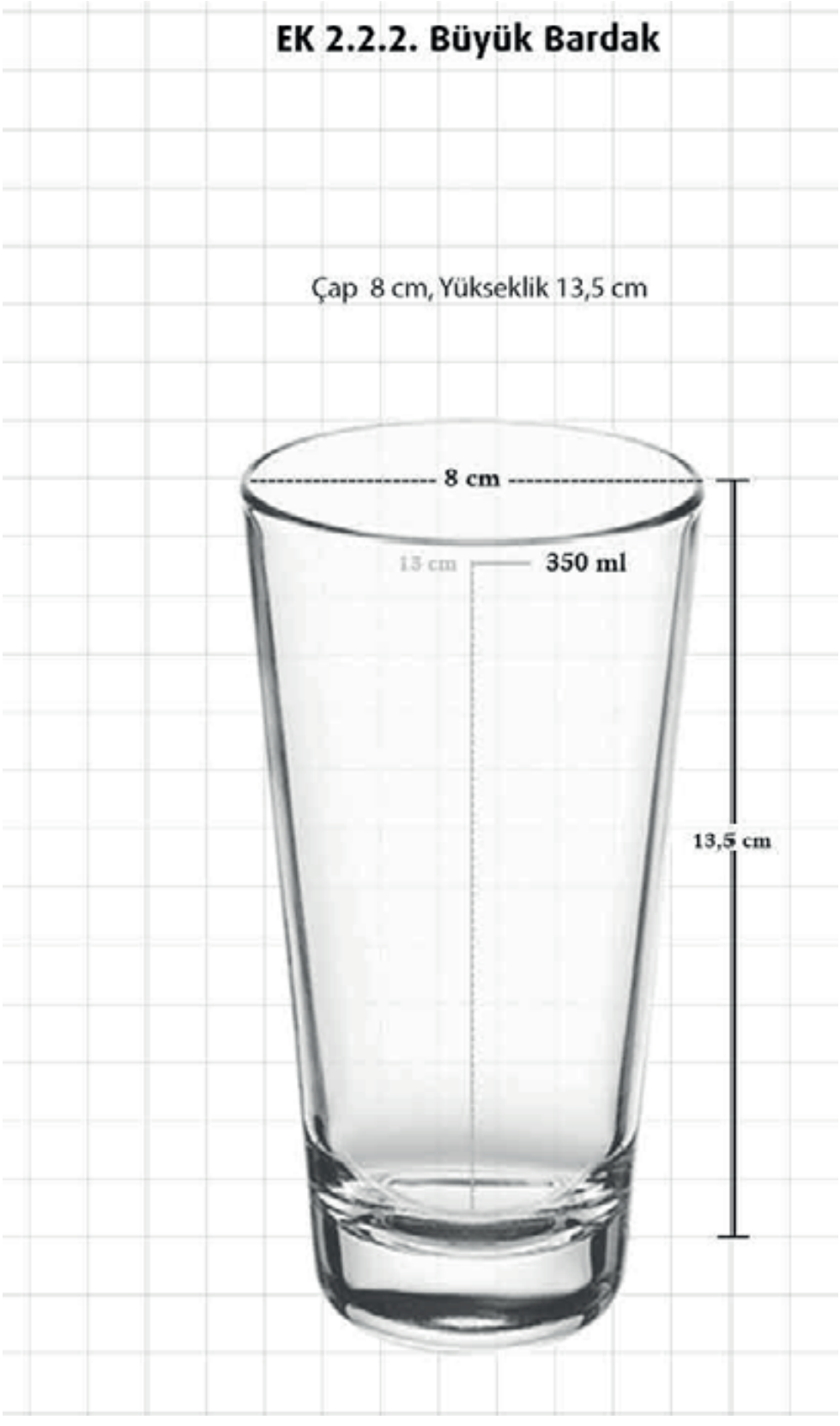
Ek 2.1.9. Meyveler için standart porsiyon ölçüleri ve miktarları

1 *Bir standart porsiyon; kuru meyveler için 30g, , muz için 100 g, trabzon hurması için 80 g ve diğer tüm meyveler için 150 g'dır. Dilimlenmiş büyük meyveler veya küçük taneli meyvelerin, 1 küçük kase ölçüsü, 1 standart porsiyondur.*

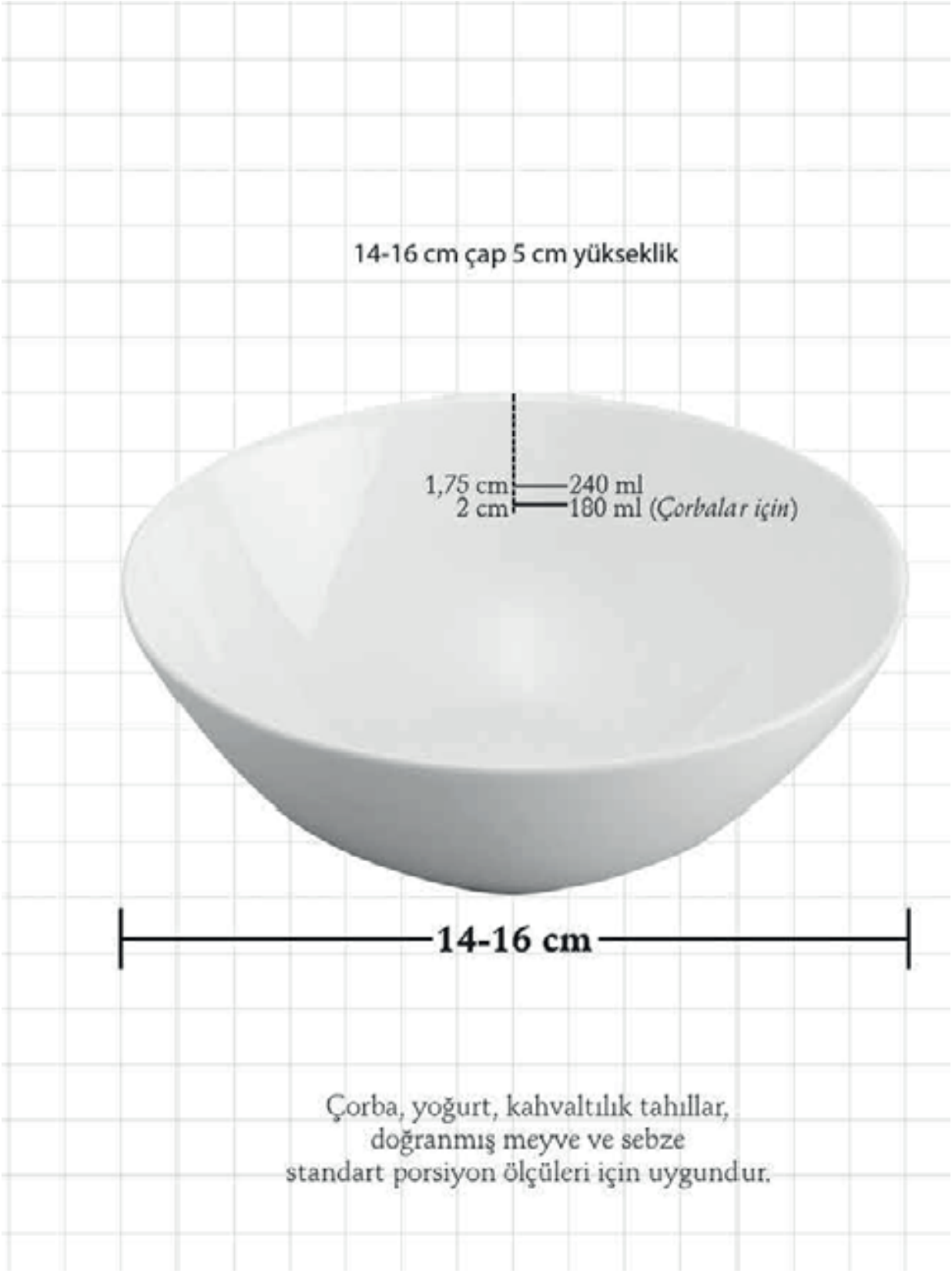
https://doi.org/10.62210/ClinSciNutr.2026.168



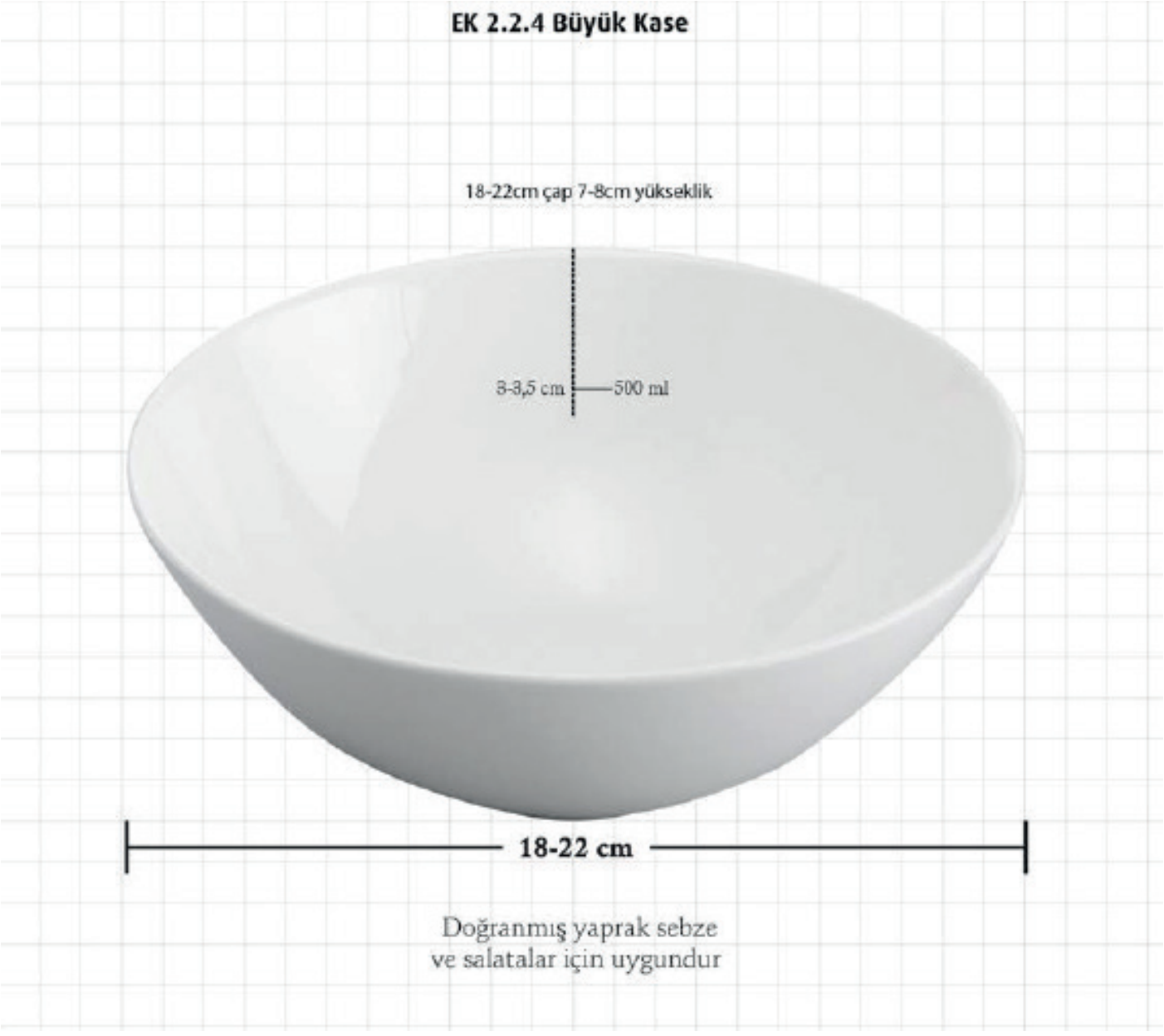
https://doi.org/10.62210/ClinSciNutr.2026.168



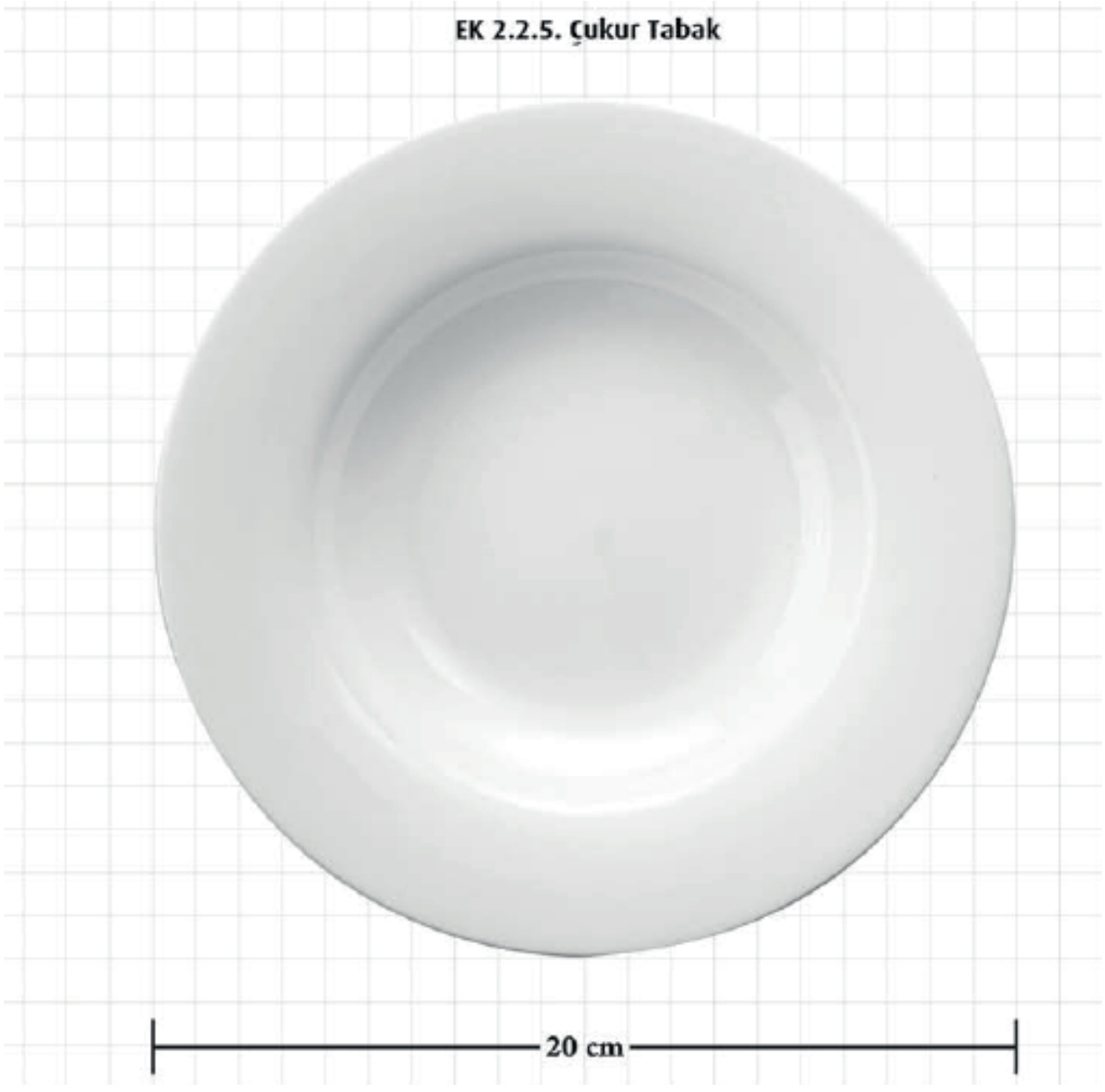
https://doi.org/10.62210/ClinSciNutr.2026.168



https://doi.org/10.62210/ClinSciNutr.2026.168

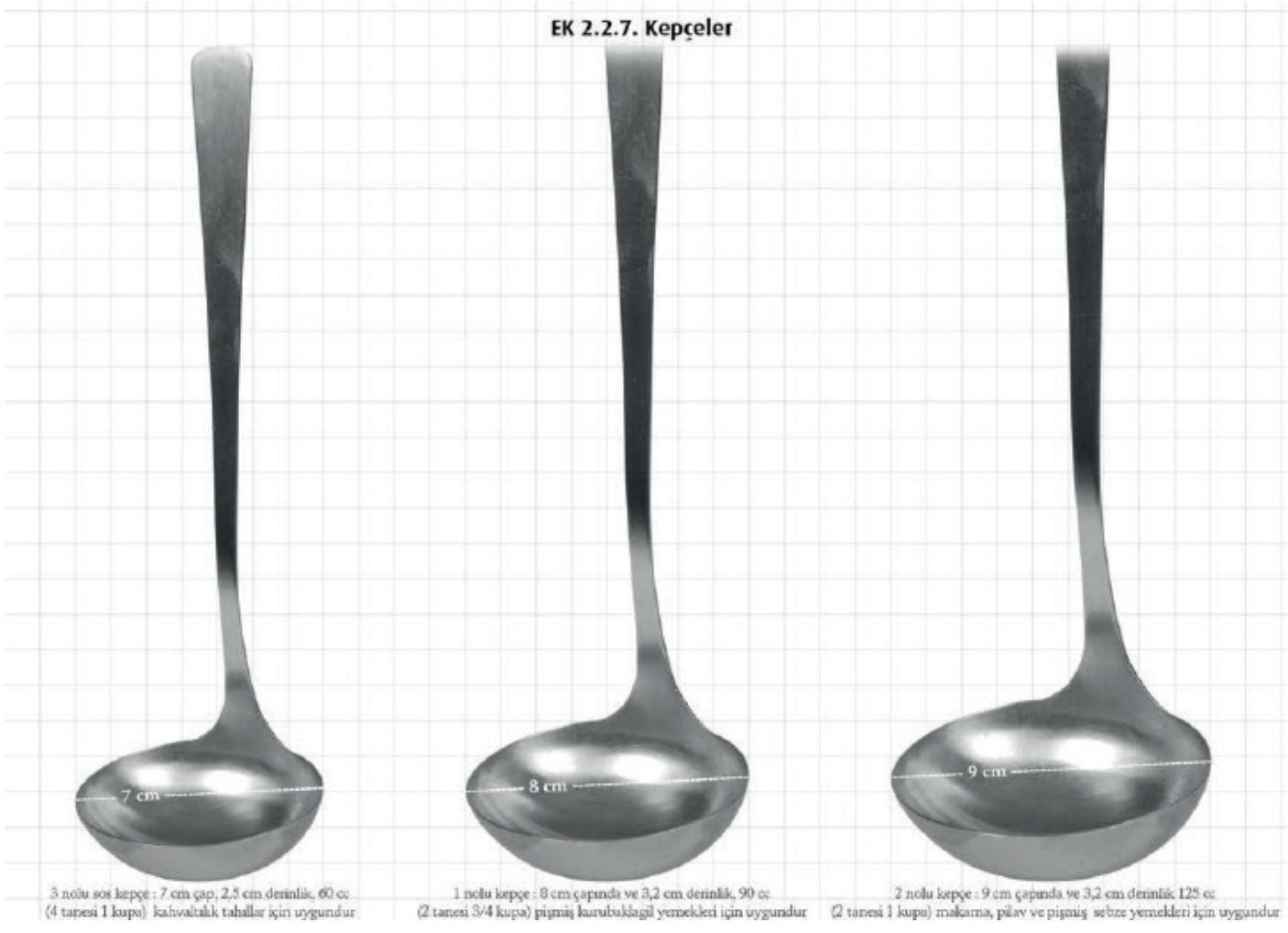


https://doi.org/10.62210/ClinSciNutr.2026.168



https://doi.org/10.62210/ClinSciNutr.2026.168

EK 2.2.7. Kepçeler

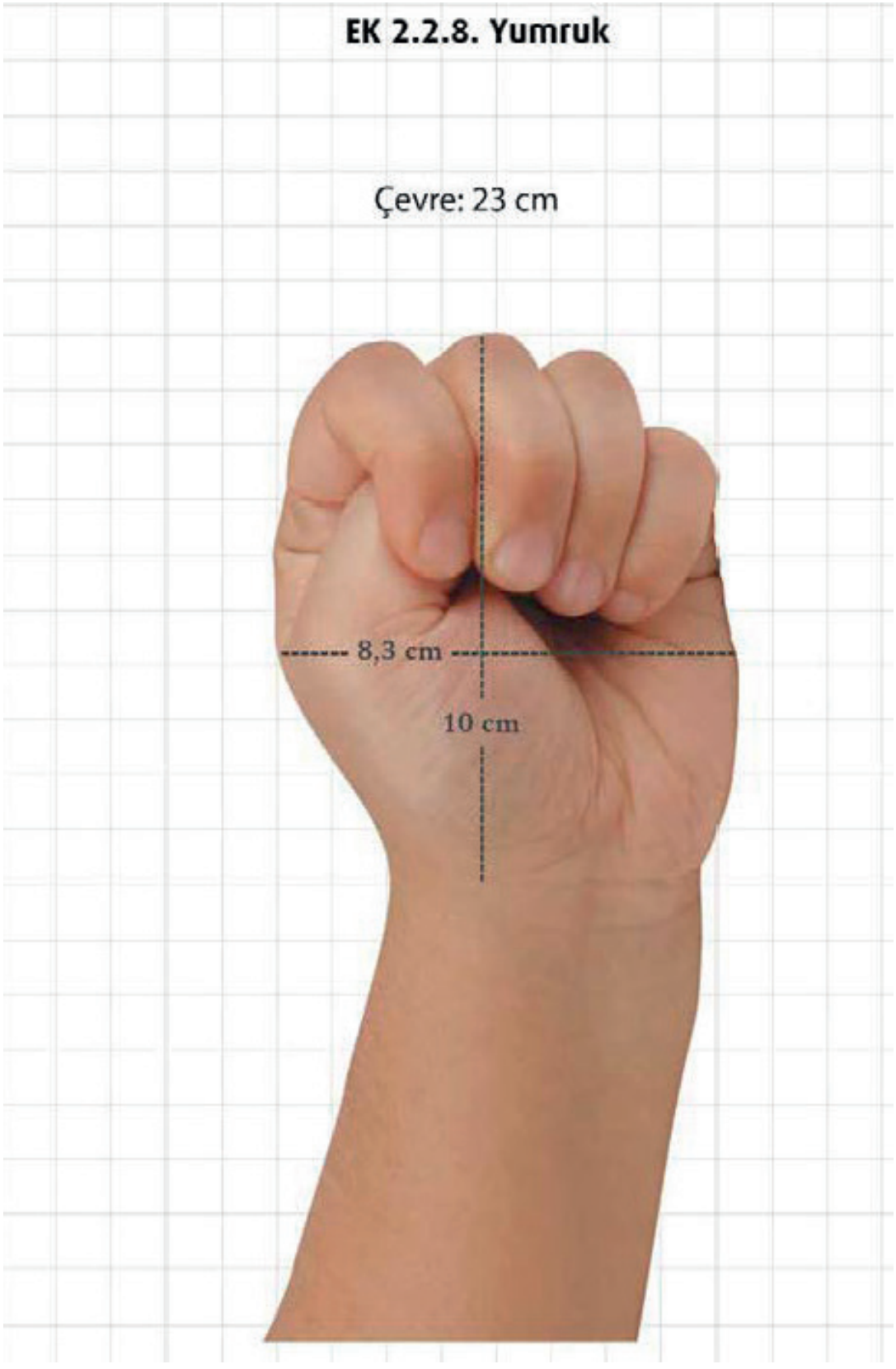


3 nolu sos kepçe : 7 cm çap, 2,5 cm derinlik, 60 cc
(4 tanesi 1 kupa) kahvaltılık tahıllar için uygundur

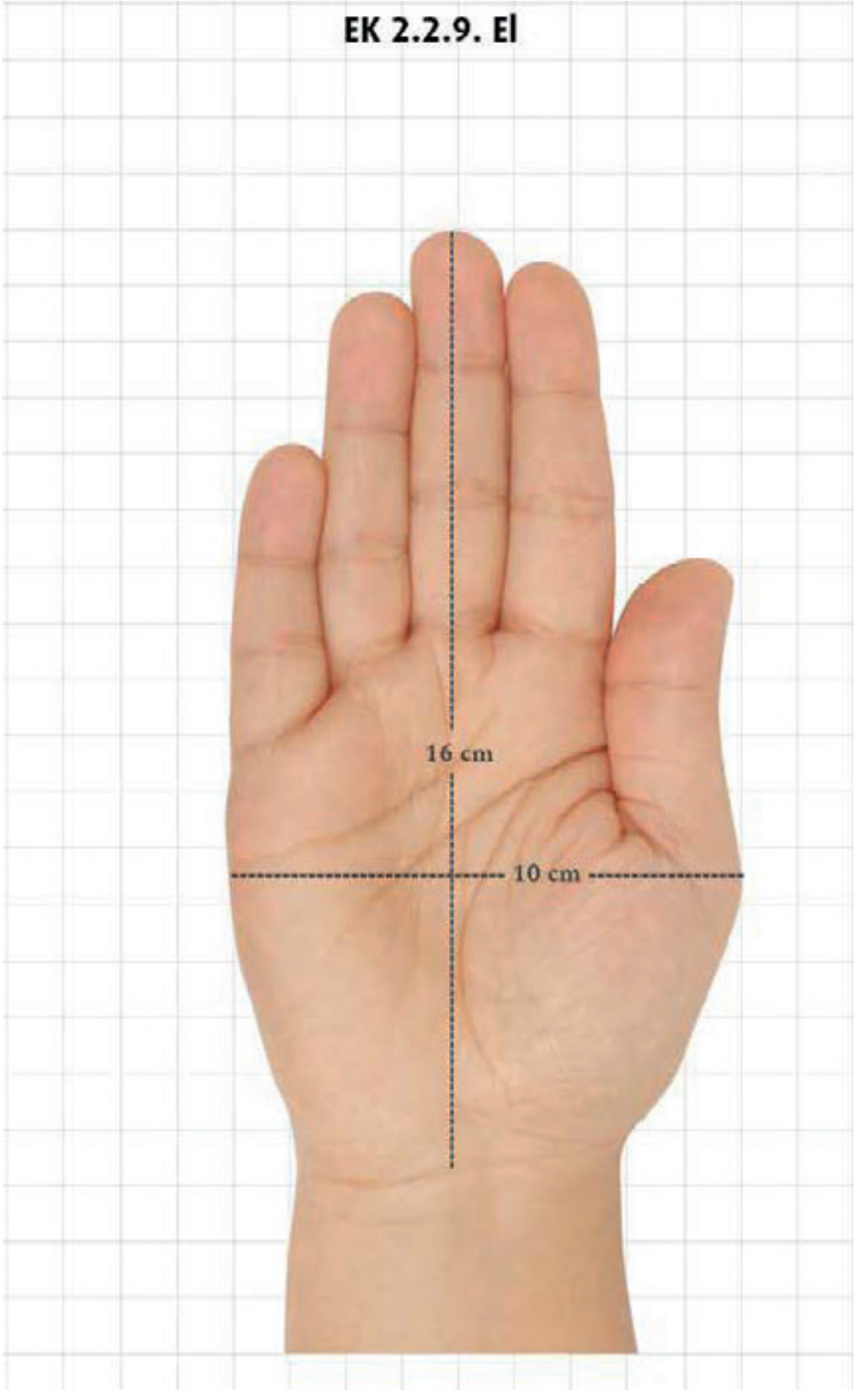
1 nolu kepçe : 8 cm çapında ve 3,2 cm derinlik, 90 cc
(2 tanesi 3/4 kupa) pişmiş kurubaklagil yemekleri için uygundur

2 nolu kepçe : 9 cm çapında ve 3,2 cm derinlik 125 cc
(2 tanesi 1 kupa) makarna, pilav ve pişmiş sebze yemekleri için uygundur

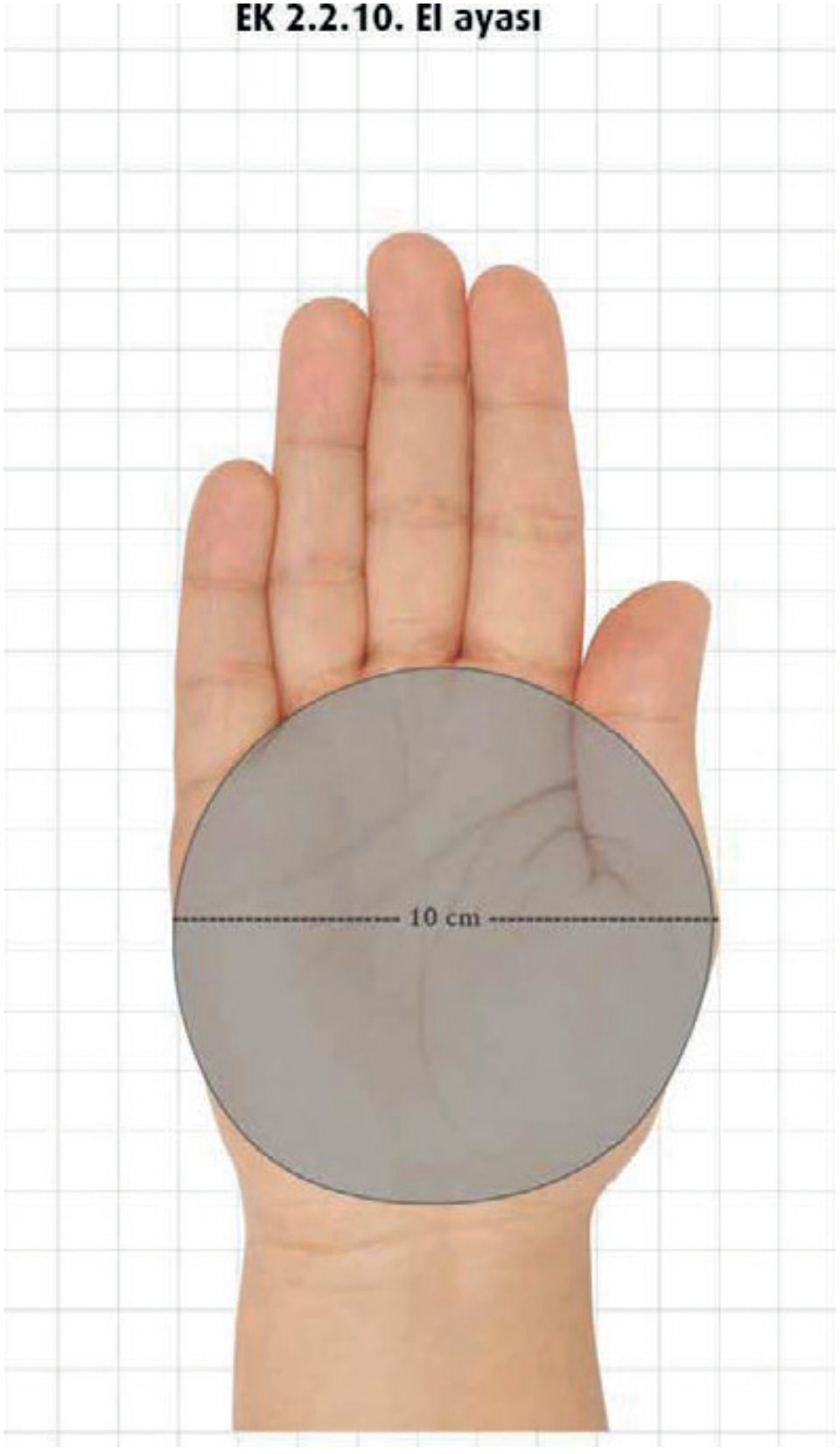
https://doi.org/10.62210/ClinSciNutr.2026.168



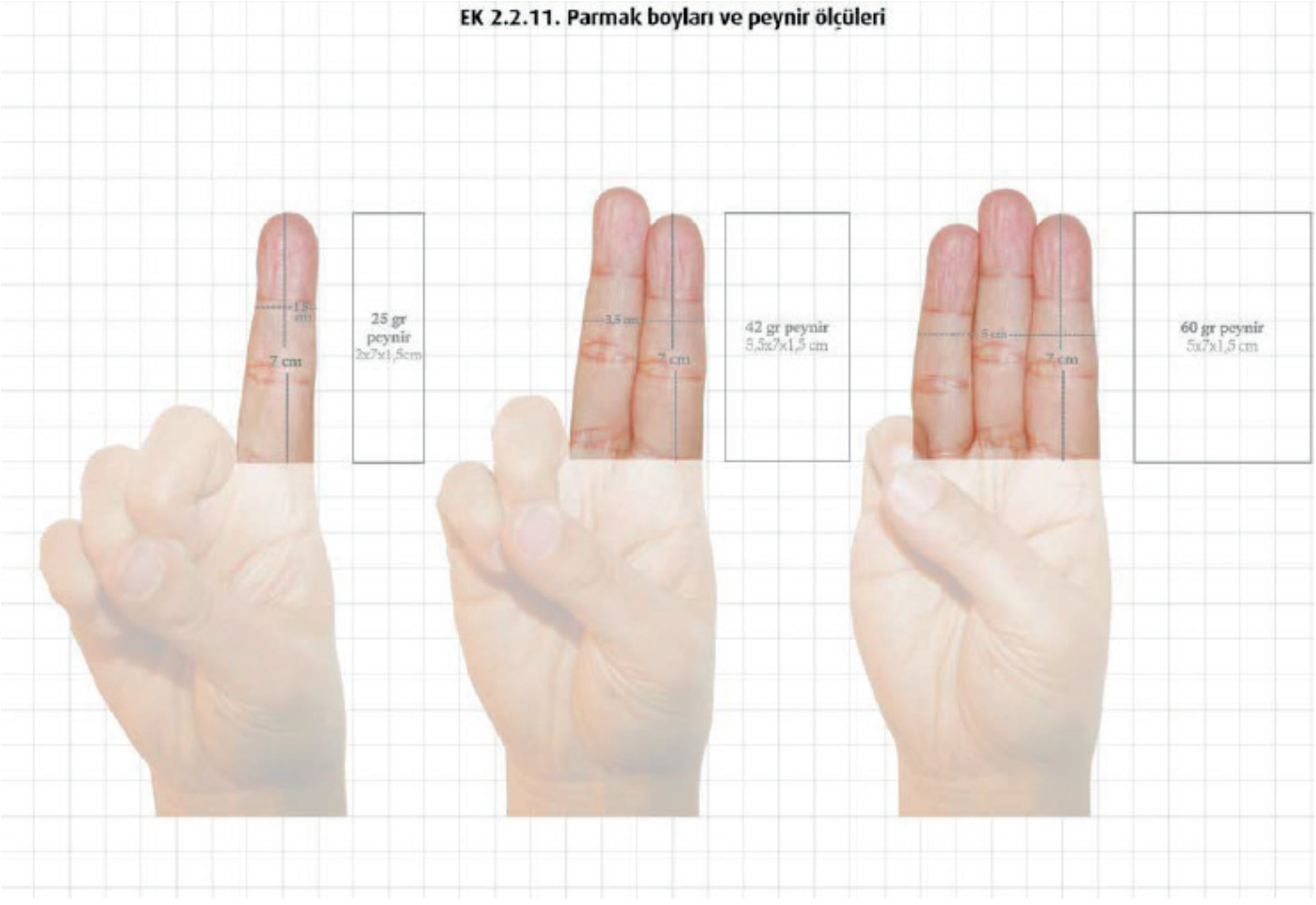
https://doi.org/10.62210/ClinSciNutr.2026.168



https://doi.org/10.62210/ClinSciNutr.2026.168



https://doi.org/10.62210/ClinSciNutr.2026.168



https://doi.org/10.62210/ClinSciNutr.2026.168

Supplementary Material 3

BESİN GRUBU	1.hafta	2.hafta	3.hafta	4.hafta	5.hafta	6.hafta	7.hafta	8.hafta
Tatlı, şekerleme ≤3 porsiyon/hafta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kırmızı et <2 porsiyon/hafta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
İşlenmiş et ve et ürünleri ≤1 porsiyon/hafta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beyaz et (tavuk, hindi vb.) 2 porsiyon/hafta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Balık/Deniz ürünleri ≥ 2 porsiyon/hafta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Yumurta 2-4 porsiyon/hafta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Süt ve süt ürünleri 2 porsiyon/gün	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zeytin/Yağlı tohumlar 1-2 porsiyon/gün	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Otlar/baharatlar, sarımsak/soğan/ baklagiller → Her gün	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Meyve 1-2 porsiyon/öğün	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sebze ≥ 2 porsiyon/öğün	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zeytinyağı	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ekmek/ Makarna/ Pirinç/ Bulgur/ Tam tahıllar (Ekmek vs. de içinde) / Patates 1-2 porsiyon/öğün	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐