

## Bileşim Gereklilikleri

**1. Enerji**

Vücut ağırlığı kontrolü için diyetin yerini alan gıdalardan sağlanan enerji, toplam günlük miktar için 2510 kJ (600 kcal)'den az ve 5020 kJ (1200 kcal)'den fazla olamaz.

**2. Protein**

**2.1.** Vücut ağırlığı kontrolü için diyetin yerini alan gıdaların protein içeriği, toplam günlük miktar için 75 g'dan az ve 105 g'dan fazla olamaz.

**2.2.** 2.1. maddesindeki "protein" ifadesinden, Ek-2'de belirtilen referans protein ile karşılaştırıldığında protein sindirilebilirliği-düzeltilmiş aminoasit skoru 1.0 olan protein anlaşılır.

**2.3.** Aminoasitlerin eklenmesine, yalnızca proteinlerin besin değerlerini yükseltmek amacıyla ve sadece bu amaç için gerekli olan oranlarda izin verilir.

**3. Kolin**

Vücut ağırlığı kontrolü için diyetin yerini alan gıdaların kolin içeriği, toplam günlük miktar için 400 mg'dan az olamaz.

**4. Yağ****4.1. Linoleik asit**

Vücut ağırlığı kontrolü için diyetin yerini alan gıdaların linoleik asit içeriği, toplam günlük miktar için 11 g'dan az olamaz.

**4.2. Alfalinolenik asit**

Vücut ağırlığı kontrolü için diyetin yerini alan gıdaların alfalinolenik asit içeriği, toplam günlük miktar için 1,4 g'dan az olamaz.

**5. Karbonhidrat**

Vücut ağırlığı kontrolü için diyetin yerini alan gıdaların karbonhidrat içeriği, toplam günlük miktar için 30 g'dan az olamaz.

**6. Vitamin ve mineraller**

Vücut ağırlığı kontrolü için diyetin yerini alan gıdalar, toplam günlük miktar için en az Tablo 1'de belirtilen vitamin ve mineral miktarlarını sağlar.

Vücut ağırlığı kontrolü için diyetin yerini alan gıdalar, toplam günlük miktar için 250 mg'dan fazla magnezyum içeremez.

**Tablo 1:**

A vitamini ( $\mu\text{g RE}^{(1)}$ )	700
D vitamini ( $\mu\text{g}$ )	10
E vitamini <sup>(2)</sup> (mg)	10
C vitamini (mg)	110
K vitamini ( $\mu\text{g}$ )	70

Tiamin (mg)	0,8
Riboflavin (mg)	1,6
Niasin (mg-NE <sup>(3)</sup> )	17
B <sub>6</sub> vitamini (mg)	1,6
Folat ( $\mu$ g-DFE <sup>(4)</sup> )	330
B <sub>12</sub> vitamini ( $\mu$ g)	3
Biotin ( $\mu$ g)	40
Pantotenik asit (mg)	5
Kalsiyum (mg)	950
Fosfor (mg)	730
Potasyum (g)	3,1
Demir (mg)	9
Çinko (mg)	9,4
Bakır (mg)	1,1
İyot ( $\mu$ g)	150
Molibden ( $\mu$ g)	65
Selenyum ( $\mu$ g)	70
Sodyum (mg)	575
Magnezyum (mg)	150
Manganez (mg)	3
Klor (mg)	830

(1) Retinol eşdeğeri

(2) RRR  $\alpha$ -tokoferolün E vitamini aktivitesi

(3) Niasin eşdeğeri

(4) Beslenme kaynaklı folat eşdeğeri: 1  $\mu$ g DFE= 1  $\mu$ g gıdadan gelen folat= 0,6  $\mu$ g vücut ağırlığı kontrolü için diyetin yerini alan gıdadan gelen folik asit.

**Ek-2**  
**AMİNOASİT GEREKSİNİM TABLOSU <sup>(1)</sup>**

	<b>g/100g protein</b>
Sistin+metiyonin	2,2
Histidin	1,5
İzolösin	3,0
Lösin	5,9
Lizin	4,5
Fenilalanin+tirozin	3,8
Treonin	2,3
Triptofan	0,6
Valin	3,9

<sup>(1)</sup> Dünya Sağlık Örgütü(WHO)/ Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO)/Birleşmiş Milletler Üniversitesi (UNU), 2007. Beslenmede protein ve aminoasit gereksinimleri. WHO/FAO/UNU uzman toplantısı raporu. (WHO Teknik Rapor Serisi, 935, 284 pp.).