(Logonuz Burada)

Demo Sağlık Tesisi (Prokalite.Com)
ZAYIFLAMA DİYET LİSTESİ

KAHVALTI 8:30	Şekersiz ıhlamur veya açık çay 1 kibrit kutusu yağsız beyaz peynir 1 haşlanmış yumurta 5 adet zeytin veya 3-4 adet ceviz 2 ince dilim tam tahıllı/çavdarlı/tam buğdaylı ekmek Çiğ sebze
KUŞLUK 11:00	1 çay bardağı süt veya yoğurt 1 fincan yeşilçay 1 porsiyon meyve
ÖĞLEN 13:30	1 kase çorba 1 yumurta büyüklüğünde kırmızı et, tavuk veya balık 6 yemek kaşığı sebze yemeği(susuz) veya 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile salata 1 çay bardağı kaymaksız yoğurt 2 ince dilim tam tahıllı/çavdarlı/tam buğdaylı ekmek
İKİNDİ 16:30	1 kibrit kutusu yağsız beyaz peynir 1 ince dilim tam tahıllı/çavdarlı/tam buğdaylı ekmek 1 fincan yeşilçay 1 porsiyon meyve
AKŞAM 18:30	1 yumurta büyüklüğünde kırmızı et, tavuk veya balık 4 yemek kaşığı sebze yemeği(susuz) veya 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile salata 1 çay bardağı kaymaksız yoğurt 2 ince dilim tam tahıllı/çavdarlı/tam buğdaylı ekmek
GECE 21:30	1 su bardağı süt, yoğurt veya kefir 1 porsiyon meyve

• 1 dilim ekmek = 1 kase çorba = 2 YK(yemek kaşığı) bulgur pilavı, tam buğdaylı makarna • 1 yumurta büyüklüğünde kırmızı et, tavuk veya balık = 1 dilim peynir = 4 yemek kaşığı kurubaklagil(susuz) = 1 adet yumurta

• Öğle ve akşam öğünü yer değiştirilebilir.

Kontrole gelirken listenizle beraber gelmeniz gerekmektedir.

*Kontrol saatleri **09:00-12:00** arasındadır.*

*Kontrol için **önce hekiminize** uğrayıp diyetisyen isteği attırınız.*