KAHVALTI 8:00	Şekersiz çay veya bitki çayı 3 yemek kaşığı tuzsuz lor peyniri 1 yumurta beyazı 2 ince dilim ekmek (tuzsuz)
KUŞLUK 10:00	1 porsiyon meyve 3 kaşık tuzsuz lor peyniri
ÖĞLEN 13:30	1 köfte büyüklüğünde et veya tavuk 6 yemek kaşığı zeytinyağlı sebze yemeği (susuz, tuzsuz) 1 su bardağı süt veya yoğurt 2 ince dilim ekmek (tuzsuz)
İKİNDİ 16:00	2 adet galeta 3 kaşık tuzsuz lor peyniri
AKŞAM 18:00	1 köfte büyüklüğünde et veya tavuk 6 yemek kaşığı zeytinyağlı sebze yemeği (susuz, tuzsuz) 1 su bardağı süt veya yoğurt 2 ince dilim ekmek (tuzsuz)
GECE 21:00	2 adet galeta 2 kaşık yoğurt

• 1 dilim ekmek = 1 kase çorba = 3 YK(yemek kaşığı) bulgur pilavı, kepekli makarna • 1 yumurta büyüklüğünde kırmızı et, tavuk veya balık = 1 dilim peynir = 4 yemek kaşığı kurubaklagil(susuz)

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.*

HANGİ BESİNLERİ TÜKETMEMELİYİZ?????

- Balık, deniz mahsülleri
- Fazla yağlı besinler, katı yağlar (tereyağ, margarin, iç yağ vb.)
- Fazla yağlı et, sakatat, süt, peynir, yoğurt ve peynirler
- Şarküteri ürünleri (salam, sucuk, sosis, pastırma vb)
- Kızartma ve kavurmalar
- Çikolata, krema, kaymak
- Pasta, börek, çörek, kek
- Alkollü içecekler, meşrubatlar, soda
- Boza, kahve, kakao
- Kuru yemişler, kurutulmuş meyveler
- Patates, mısır, bulgur, tarhana
- Kuru baklagiller (fasulye, nohut, mercimek,barbunya vb)
- Bakla, pancar, ıspanak, semizotu, maydanoz, kereviz, enginar, mantar, asma yaprağı, bal kabağı,
- Muz, kavun
- Zeytin, turşu, salamura, konserve vb.
- İçeriği bilinmeyen hazır gıdalar, et suyu tabletleri,kabartma tozu

➢ Sebzeleri yıkadıktan sonra küçük parçalara bölün, bol suda haşlayın, haşladığınız suyu dökün. Sonra yağ ve et ilavesi ile tekrar pişirebilirsiniz.