(Logonuz Burada)

Demo Sağlık Tesisi (Prokalite.Com)
RAMAZAN ORUCU DİYET LİSTESİ

SAHUR	1 kase çorba 1 kibrit kutusu peynir 1 adet haşlanmış yumurta 5 adet zeytin 1 su bardağı süt veya 1 kase yoğurt 1 porsiyon meyve Salata (az yağlı) 3 ince dilim tam buğday ekmeği
İFTAR	1 adet hurma 1 kase çorba 1 dilim ekmek **------ 15 dakika ara ------** 2 yumurta büyüklüğünde kırmızı et, tavuk veya balık 8 yemek kaşığı sebze yemeği (susuz) 1 su bardağı yoğurt veya 2 kâse cacık veya 2 su bardağı ayran Salata (yağsız) 4 ince dilim tam buğday ekmeği
ARA ÖĞÜN	1 su bardağı süt veya yoğurt (az yağlı) 2 porsiyon meyve 2 adet ceviz Çiğ sebze(yağsız)

• 1 dilim ekmek = 1 kase çorba = 3 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.*