(Logonuz Burada)

Demo Sağlık Tesisi (Prokalite.Com)
GLUTENSİZ 1500 KKAL DİYET LİSTESİ

KAHVALTI 8:30	Şekersiz ıhlamur veya açık çay (2-3 bardak) 1 kibrit kutusu beyaz peynir 1 adet haşlanmış yumurta 5 adet zeytin (haftada 2 gün) 2 ince dilim ekmek (Glutensiz) Çiğ sebze (yağsız)
KUŞLUK 11:00	1 su bardağı süt veya yoğurt 1 porsiyon meyve
ÖĞLEN 13:30	2 adet ızgara köfte veya haşlama tavuk 4 yemek kaşığı pirinç pilavı veya makarna (glutensiz makarna) 2 ince dilim ekmek (glutensiz) Yağsız salata
İKİNDİ 16:30	1 porsiyon meyve
AKŞAM 18:30	8 yemek kaşığı sebze yemeği (susuz) 1 kâse çorba (şehriye glutensiz olacak) 2 ince dilim ekmek (glutensiz) Yağsız salata
GECE 21:30	1 su bardağı süt veya yoğurt 1 porsiyon meyve

Kontrole gelirken listenizle beraber gelmeniz gerekmektedir.

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

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