

BEYAZ DİYET

Bu diyet, testten önceki üç gün boyunca uygulanacaktır.

ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

Sabah :

- 1 Su bardağı süt
- 1 Kibrit kutusu kadar beyaz peynir
- Yağ- Bal
- Yumurta beyazı
- 2 Dilim ekmek (kepeksiz)

Öğle – Akşam : Sütlü veya yoğurtlu çorba (nanesiz)
Pilav veya makarna (sade)
Patates haşlaması
Yoğurt (1 su bardağı)
2 Dilim ekmek (kepeksiz)
Muhallebi - sütlaç (1 kase) (tarçın ekmeyiniz)
Elma (kabuksuz veya muz)

Aralar : Süt, yoğurt, ayran, muhallebi, sütlaç, beyaz peynir, ekmek.

YASAKLAR

- Yumurta
- Kepekli ekmek veya kepekli bisküviler
- Bulgur, mısır, arpa,
- Kuru baklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek vb)
- Kuru yemişler (fındık, fıstık, ceviz vb)
- Patates dışındaki bütün sebzeler özellikle yeşil sebzeler,
- Etler, sakatatlar, et suyu,
- Sucuk, salam, sosis, pastırma
- Domatesli ve salçalı yemekler
- Kabuksuz elma ve muz dışındaki meyveler
- Pekmez, baharatlar
- Kakaolu besinler (çikolata, kakaolu pasta, kek, kahve)

BESLENME UZMANI