

BEYAZ DİYET

Öneriler :

1. Süt, Yoğurt, Beyaz Peynir, Pilav, Sütlaç, Muhallebi gibi beyaz renkli yiyecekler; istenildiği kadar tüketilebilir.
2. Makarnayı günlük 6 yemek kaşığından fazla tüketmeyiniz.
3. Pilav veya Makarnaya Domates Salçası eklemeyiniz.
4. Yoğurtlu veya Sütlü Pirinç Çorbaya nane veya salça eklemeyiniz.
5. Kepekli Ekmek kullanmayınız.
6. Su içilebilir.
7. Çay, kahve, kola, meyve suyu içmeyiniz.

Not. Örnek yemek listesinde adı geçen meyveleri, günlük 1 adetten fazla tüketmeyiniz.

Örnek Menü

Kahvaltı : Süt
Yumurta Beyazı
Beyaz Peynir
1 orta dilim Ekmek

Öğle : Pirinç Pilavı ve Makarna
Yoğurtlu ve Sütlü Pirinç Çorba
Muhallebi, Sütlaç
Meyve (Armut, Elma, Nar, Greyfurt, Portakal, Mandalina)
1 orta dilim Ekmek

Akşam : Pirinç Pilavı ve Makarna
Yoğurtlu ve Sütlü Pirinç Çorba
Muhallebi, Sütlaç
Meyve (Armut, Elma, Nar, Greyfurt, Portakal, Mandalina)
1 orta dilim Ekmek

Bu diyeti 6 [altı] gün uygulayacaksınız. Diyetin dördüncü, beşinci ve altıncı günleri tahlil için geleceksiniz.

Cuma

Cumartesi

Pazar

Pazartesi

Salı

Son 3 gün gaita verilecek

Çarşamba