

VMA TEST DİYETİ

3 gün süre ile uygulanacaktır. 4. gün diyet devam edilirken 24 saatlik idrar toplanır.

YASAKLAR

Çay, kakao, kahve, hazır kahve, gazlı meşrubatlar

Portakal, turunç, mandalina, limon, muz, üzüm, kiraz, ananas, elma, kurutulmuş meyveler, kuş üzümü

Domates, Bamyas, Patlıcan, Salça

Vanilya ve vanilya içeren yiyecekler (pasta, kurabiye, dondurma ve külahı, salep), Çikolata, gofret, Tatlı-Tuzlu Bisküvi

Kuruyemişler, Yağlı tohumlar (fındık,ceviz gibi)

Alkollü içecekler

Örnek Menü

SABAH:

Ihlamur (şekerli veya şekersiz)
Beyaz peynir
Yağ-bal
Ekmek

ÖĞLE/AKŞAM:

Sebze yemeği (etli veya zeytinyağlı) (domatessiz, salçasız)
Izgara köfte
Pilav veya makarna
Yoğurt
Salata (limonsuz, domatessiz)
Ekmek

DİYET UZMANI