

Premium Diyet Listesi

Gün	Pazartesi
Sabah	
Kahvaltısı	1 adet haşlanmış yumurta (sadece beyazı) 1 bardak şekersiz yeşil çay veya sade kahve 2-3 adet tuzsuz badem
Öğle Yemeği	Mercimek Çorbası (tuzsuz, yağsız)
Ara Öğün	Yok (sadece su)
Akşam Yemeği	1 bardak ılık su + yarım limon suyu
Kalori	≈ 220 kcal
Notlar	Su: 2,5–3 litre

Gün	Salı
Sabah	
Kahvaltısı	1 adet haşlanmış yumurta (sadece beyazı) 1 bardak şekersiz yeşil çay veya sade kahve 2-3 adet tuzsuz badem
Öğle Yemeği	Sebze Çorbası (tuzsuz, yağsız)
Ara Öğün	Yok (sadece su)
Akşam Yemeği	1 bardak ılık su + yarım limon suyu
Kalori	≈ 200 kcal
Notlar	Su: 2,5–3 litre

Gün	Çarşamba
Sabah	
Kahvaltısı	1 adet haşlanmış yumurta (sadece beyazı) 1 bardak şekersiz yeşil çay veya sade kahve 2-3 adet tuzsuz badem
Öğle Yemeği	Ezogelin Çorbası (tuzsuz, yağsız)
Ara Öğün	Yok (sadece su)
Akşam Yemeği	1 bardak ılık su + yarım limon suyu
Kalori	≈ 210 kcal
Notlar	Su: 2,5–3 litre

Gün	Perşembe
Sabah	
Kahvaltısı	1 adet haşlanmış yumurta (sadece beyazı) 1 bardak şekersiz yeşil çay veya sade kahve 2-3 adet tuzsuz badem
Öğle Yemeği	Tarhana Çorbası (tuzsuz, yağsız)
Ara Öğün	Yok (sadece su)
Akşam Yemeği	1 bardak ılık su + yarım limon suyu
Kalori	≈ 230 kcal
Notlar	Su: 2,5–3 litre

Gün	Cuma
Sabah Kahvaltısı	1 adet haşlanmış yumurta (sadece beyazı) 1 bardak şekerli yeşil çay veya sade kahve 2-3 adet tuzsuz badem
Öğle Yemeği	Mercimek Çorbası (tuzsuz, yağsız)
Ara Öğün	Yok (sadece su)
Akşam Yemeği	1 bardak ılık su + yarım limon suyu
Kalori	≈ 220 kcal
Notlar	Su: 2,5–3 litre

Gün	Cumartesi
Sabah Kahvaltısı	1 adet haşlanmış yumurta (sadece beyazı) 1 bardak şekerli yeşil çay veya sade kahve 2-3 adet tuzsuz badem
Öğle Yemeği	Sebze Çorbası (tuzsuz, yağsız)
Ara Öğün	Yok (sadece su)
Akşam Yemeği	1 bardak ılık su + yarım limon suyu
Kalori	≈ 200 kcal
Notlar	Su: 2,5–3 litre

Gün	Pazar
Sabah Kahvaltısı	1 adet haşlanmış yumurta (sadece beyazı) 1 bardak şekerli yeşil çay veya sade kahve 2-3 adet tuzsuz badem
Öğle Yemeği	Ezogelin Çorbası (tuzsuz, yağsız)
Ara Öğün	Yok (sadece su)
Akşam Yemeği	1 bardak ılık su + yarım limon suyu
Kalori	≈ 210 kcal
Notlar	Su: 2,5–3 litre

Programa eksiksiz özen gösterin