

## KEFİR-GREYFURT-BROKOLİ DİYETİ

**Sabah:** 1 bardak light kefir, 1 tutam ince kıyılmış nane-maydanoz ve 1 ince dilimlenmiş küçük salatalık ekleyin. Bir tutam da keten tohumu serpiştirin.

**Öğle:** 1 greyfurt

**Akşam:** Haşlanmış brokoli (5 dal brokoliyi et veya tavuk suyunda haşlayıp süzün. Üstüne limon sıkıp tüketin.