

## 7 Günlük Su Diyeti Listesi

### 1. Gün

- Kahvaltı: Taze sıkılmış 2 bardak elma suyu
- Ara Öğün: Bir bardak papaya suyu
- Öğle: Bir kase karpuz
- Ara Öğün: Bir adet taze sıkılmış portakal suyu veya bir su bardağı limonlu su
- Akşam Yemeği: Bir su bardağı su
- Son ara Öğün: Bir adet elma ve 2 su bardağı su

### 2. Gün

- Kahvaltı: Bir adet haşlanmış yumurta ve 2 su bardağı su
- Ara Öğün: Bir su bardağı çiğ lahana salatası ve 2 su bardağı su
- Öğle: Çoban Salatası ve bir su bardağı su
- Ara Öğün: 2 adet domates ve bir su bardağı su
- Akşam Yemeği: Bir su bardağı taze sıkılmış domates suyu
- Son ara Öğün: Bir su bardağı pişmiş kabak ve 2 su bardağı su

### 3. Gün

- Kahvaltı: 1 adet elma 2 su bardağı su
- Ara Öğün: Bir su bardağı papaya meyvesi bir su bardağı su
- Öğle: Çoban salata bir su bardağı su
- Akşam Yemeği: Bir su bardağı taze sıkılmış domates suyu
- Son ara Öğün: Bir su bardağı pişmiş kabak 2 su bardağı su

### 4. Gün

- Kahvaltı: Bir su bardağı yağsız süt , 2 su bardağı su
- Ara Öğün: Bir adet muz, 2 su bardağı su
- Öğle: Bir su bardağı süt , 2 su bardağı su
- Ara Öğün: Bir adet muz, 2 su bardağı su
- Akşam Yemeği: Bir adet muz

- Son ara Öğün: Bir su bardağı su, bir adet muz

## 5. Gün

- Kahvaltı: Yarım kase haşlanmış esmer pirinç ve 2 su bardağı su
- Ara Öğün: İki adet domates, 2 su bardağı su
- Öğle: Bir kase domates soslu haşlanmış esmer pirinç ve 2 su bardağı su
- Ara Öğün: İki adet domates
- Akşam Yemeği: Bir kase haşlanmış esmer pirinç

## 6. Gün

- Kahvaltı: Yarım kase haşlanmış esmer pirinç ve 2 su bardağı su
- Ara Öğün: İki adet domates iki su bardağı su
- Öğle: Bir kase haşlanmış esmer pirinç, salata, 2 su bardağı su
- Akşam: Bir su bardağı limonlu su
- Son ara Öğün: Bir kase salata, 1 su bardağı su

## 7. Gün

- Kahvaltı: Yarım kase haşlanmış esmer pirinç ve 2 su bardağı su
- Ara Öğün: İki adet domates, iki su bardağı su
- Öğle: Bir kase haşlanmış esmer pirinç, salata, 2 su bardağı su
- Ara Öğün: İki adet salatalık
- Akşam Yemeği: Bir su bardağı limonlu su
- Son ara Öğün: Bir kase salata, bir su bardağı su