

Kabak Detoksu Planı (2-3 Günlük)

Genel Kurallar:

- Şekersiz bitki çayı ve bol su iç (günde 2-2.5 litre).
- Şekersiz kahve serbest.
- Tuz çok az kullanılmalı.
- Ekmek, şekerli gıdalar ve işlenmiş yiyeceklerden uzak dur.

Gün 1-2-3 Programı:

Kahvaltı:

- 1 haşlanmış yumurta
- Zeytinyağlı haşlanmış veya ızgara kabak
- Şekersiz bitki çayı (isteğe bağlı)

Ara Öğün:

- 1 küçük kase yoğurt (isteğe bağlı tarçınlı)
- 2-3 adet çiğ badem veya ceviz

Öğle Yemeği:

- Zeytinyağlı kabak yemeği
- Bol yeşillikli limonlu salata

İkinci Ara Öğün:

Kabak Detoksu Planı (2-3 Günlük)

- 1 yeşil elma veya küçük kase çiğ kabak + salatalık

Akşam Yemeği:

- Izgara kabak ve ızgara tavuk göğsü veya lor peyniri
- Yanına yoğurt (isteğe bağlı dereotlu)

Yatmadan Önce:

- Rezene veya melisa çayı

Küçük Taktikler:

- Kabağı bazen rendeleyip çiğ olarak salatalara ekleyebilirsiniz.
- Yağsız kabak mücver gibi hafif tarifler deneyebilirsiniz.
- Bol su içmeyi unutma!