

CEVZ DYET

KAHVALTI

(09.00)

1 adet halanm yumurta

1 dilim beyaz peynir

Yeillik

2 ceviz

1 fincan yeil ay

ÖLE

(13.00)

6 yemek ka zeytinyal sebze yemei

Bol salata (1 yemek ka zeytinya)

2 adet ceviz

Ara Öün

(17.00)

1 porsiyon meyve

2 adet ceviz

AKAM

(20.00)

1 kase orba

Bol salata (1 yemek ka zeytinya)

5 adet ceviz

Ara Öün

(17.00)

1 porsiyon meyve

2 adet ceviz