

## SALIKLI BESLENME PROGRAMI

### 1. Günün nleri

- Sabah 09.00-09.30: -1 adet halanm yumurta  
-1 dilim wasa veya yarm dilim tam buday ekmei  
-Yeillik
- Ara 10.30-11.00: -1 kupa yeil ay + 1 dilim ananas
- le 13.00-13.30: -1 kase kabak detoks orbas
- Ara 15.00-16.00: -1 adet elma + 5 adet badem
- Akam 18.00-18.30: -1 tabak kabak sote  
-1 dilim wasa veya yarm dilim tam buday ekmei
- Gece 22.00: -1-2 adet salataalk

### 2. Günün nleri

- Sabah 09.00-09.30: -4 yemek ka yourt içine 3 yemek ka yulaf  
-1 adet muz ve 1 adet ceviz
- Ara 10.30-11.00: -1 dilim ananas  
-2 yemek ka yourt
- le 13.00-13.30: -120 gram zgara tavuklu salata  
-1 dilim wasa
- Ara 15.00-16.00: -1 adet elma + 5 adet badem
- Akam 18.00-18.30: -1 tabak kabak sote kabak sote  
-1 dilim wasa veya yarm dilim tam buday ekmei
- Gece 22.00: -1-2 adet salataalk

### 3. Günün nleri

Sabah 09.00-09.30: -1 dilim beyaz peynir  
-5 adet zeytin  
-Domates, salataalk, yeillik (yasz, limonlu)  
-1 dilim wasa

Ara 10.30-11.00: -1 kupa yeil ay + 1 dilim ananas

le 13.00-13.30: -1 kase kabak detoks orbas

Ara 15.00-16.00: -1 adet elma ve 5 adet badem

Akam 18.00-18.30: -6-8 yemek ka zeytinyal sebze yemei  
-2 yemek ka yourt  
-1 dilim wasa veya yarm dilim tam buday ekmei

Gece 22.00: -1-2 adet salataalk

#### \*Kabak detoks orbas:

2 adet kabak, 2 adet domates, 2 adet soan, 2 yemek ka bulgur, 2-3 di sarmsak, 1 tatlı ka zeytinya, 1 demet nane, 1 demet dereotu, 1 demet maydanoz, tuz, pul biber, karabiber, kimyon.  
Bütün malzemeleri 2 bardak su ile piirin. Ardndan blenderdan geirin.

#### \*Kabak sote:

2 adet kabak rendelenir, suyu sklır. Tavaya 1 tatlı ka sv ya dklr. Kabak sotelenir. Pitikten sonra tabaa alp üzerine 3-4 yemek ka yourt eklenir. stee bal iki adet ceviz ile beraber tüketebilirsiniz.