

	T.C. NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ	DOKÜMAN KODU	HB.YD.34
		YAYIN TARİHİ	28.02.2017
		REVİZYON NO	00
	GELENEKSEL VE TAMAMLAYICI TIP MERKEZİ DİYET LİSTESİ	REVİZYON TARİHİ	--
		SAYFA NO	1/1

1. HAFTA (DETOX)

KAHVALTI; avuç içi beyaz peynir/5 yeşil zeytin/2 dilim tam buğday ya da çavdar ekmeği/ çay, yeşil çay, neskafe şekerli/roka, tere, maydanoz, marul,

ÖĞLE; salata+yoğurt(ev yapımı)

AKŞAM; salata+yoğurt

gün içi 3 lt. SU İÇİLECEK. 2 PAKET ALTIN BAŞAK/ETİFORM, HURMA, LEBLEBİ

2.HAFTA

KAHVALTI; avuç içi beyaz peynir/5 yeşil zeytin/2 dilim tam buğday ya da çavdar ekmeği/ çay, yeşil çay, neskafe şekerli/roka, tere, maydanoz, marul,

ÖĞLE; 100 gr ızgara et (et balık tavuk ızgara) ,salata, yoğurt

AKŞAM; salata+yoğurt

gün içi 3 lt. SU İÇİLECEK. 2 PAKET ALTIN BAŞAK/ETİFORM, HURMA, LEBLEBİ

HAFTADA 3 GÜN 1 ER SAAT AÇIK HAVADA YÜRÜYÜŞ

3. HAFTA

KAHVALTI; avuç içi beyaz peynir/5 yeşil zeytin/2 dilim tam buğday ya da çavdar ekmeği/ çay, yeşil çay, neskafe şekerli/roka, tere, maydanoz, marul,

ÖĞLE; sebze yemeği (brokoli, lahanası, kereviz, taze bamyası)

AKŞAM; salata+yoğurt

gün içi 3 lt. SU İÇİLECEK. 2 PAKET ALTIN BAŞAK/ETİFORM, HURMA, LEBLEBİ

HAFTADA 3 GÜN 1 ER SAAT AÇIK HAVADA YÜRÜYÜŞ

4. HAFTA

KAHVALTI; avuç içi beyaz peynir/5 yeşil zeytin/2 dilim tam buğday ya da çavdar ekmeği/ çay, yeşil çay, neskafe şekerli/roka, tere, maydanoz, marul,

ÖĞLE; sebze yemeği (kuru fasulye, barbunya, nohut)

AKŞAM; salata+yoğurt

gün içi 3 lt. SU İÇİLECEK. 2 PAKET ALTIN BAŞAK/ETİFORM, HURMA, LEBLEBİ

HAFTADA 3 GÜN 1 ER SAAT AÇIK HAVADA YÜRÜYÜŞ.