



PROGRAM 1

ÖĞÜN 1

- 3 tam yumurta
- 100g beyaz peynir
- 2 dilim tam buğday ekmek
- 1 kase yoğurt
- Salata + 1 YK zeytinyağı

ÖĞÜN 2

- 250g tavuk göğsü
 - 150g pirinç pilavı
 - 1 kase yoğurt
 - Salata + 1 YK zeytinyağı
-



PROGRAM 2

ÖĞÜN 1

- 2 tam yumurta + 2 yumurta beyazı
- 150g lor peyniri
- 2 dilim tam buğday ekmek
- Salata + 1 YK zeytinyağı

ÖĞÜN 2

- 250g kırmızı et
 - 120g bulgur pilavı
 - 1 kase yoğurt
 - Salata + 1 YK zeytinyağı
-



PROGRAM 3

ÖĞÜN 1

- 3 tam yumurta
- 50g peynir
- 2 dilim tam buğday ekmek
- 1 bardak kefir
- Salata + 1 YK zeytinyağı

101 ÖĞÜN 2

- 200g ton balığı
- 120g pirinç veya makarna
- 1 kase yoğurt
- Salata + 1 YK zeytinyağı