

Nezahat Akmeşe FOODMAP Diyeti

Gün 1

Sabah

- 3 tam yumurta (zeytinyağında sebzeli omlet – kabak & biber)
- 1 dilim glutensiz ekmek
- 1 porsiyon çilek

Öğle

- 180 g ızgara tavuk göğsü
- 70 g çiğ kinoa (haşlanmış ~180 g)
- Buharda kabak + havuç
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Akşam

- 250 g ızgara hindi but
- 1 küçük haşlanmış patates
- Izgara yeşil fasulye + kabak
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Gün 2

Sabah

- 150 g laktozsuz lor peyniri
- 2 tam yumurta (haşlanmış)
- 1 dilim glutensiz ekmek
- 1 porsiyon kivi

Öğle

- 200 g ızgara tavuk göğsü
- 70 g çiğ karabuğday (haşlanmış)
- Buharda havuç + kabak + brokoli
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Akşam

- 250 g hindi köfte (yağsız hindi kıyma ile)
- 60 g çiğ basmati pirinç (haşlanmış)
- Izgara kabak + biber
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Gün 3

Sabah

- 3 tam yumurta (haşlanmış)
- 1 dilim glutensiz ekmek
- Salatalık + domates
- 1 porsiyon mandalina

Öğle

- 200 g ızgara tavuk göğsü
- 70 g çiğ kinoa (haşlanmış)
- Buharda kabak + mantar
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Akşam

- 250 g ızgara levrek veya çipura (ya da tavuk/hindi tercihen)
- 1 küçük haşlanmış tatlı patates
- Izgara kuşkonmaz + kabak
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı