



VANİL MANDELİK ASİT (VMA) TEST DİYETİ

Doküman Kodu	DİY.FR.33
Yayın Tarihi	28.11.2017
Revizyon No	0
Revizyon Tarihi	0
Sayfa No	1

➤ Bu diyet testten 3 gün önce başlanır ve 3 gün süresince diyet devam edilir.

ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

KAHVALTI:

Ihlamur (şekerli veya şekerli) veya Süt
Yumurta
Beyaz peynir
Yağ- Bal
Ekmek

ÖĞLE - AKŞAM :

Etli veya zeytinyağlı sebze yemeği
Izgara köfte
Pilav veya makarna
Yoğurt
Salata (yağlı)
Ekmek

TEST SIRASINDA YENİLMEYEN GEREKEN YİYECEKLER

- Çay, kahve, kakao, hazır kahve, kolalı içecekler, gazozlar, meyve suları
- Çikolata, gofret
- Kuru yemişler
- Muz, elma, kiraz, ananas, patlıcan, domates
- Mandalina, portakal, greyfurt gibi turunçgiller
- Kuru meyveler
- Reçel
- Vanilya ve vanilyalı besinler (pasta, bisküvi, dondurma, salep vb)
- Hazır gıdalar ve hazır çorbalar
- Salça ve salça içeren bütün yemekler

DİYETİSYEN