



Özel Ekol Hastanesi

KİLO TERAPİSİ DİYET PROTOKOLÜ



Doküman No	Yayın Tarihi	Revizyon No	Revizyon Tarihi	Sayfa No
DK.FR.10	26.06.2025	00	-	1 / 11

ŞEKERSİZ VE KARBONHİDRATTAN KISITLI ÖRNEK BESLENME PROTOKOLÜ

Öncelikle Terapiyle zayıflama protokolümüzü tercih ettiğiniz için teşekkür ederiz. Bu protokol sayesinde beden olarak hafiflemenin yanında en büyük artınız, sağlıklı işleyen sindirim sisteminizle birlikte düzelen duygu durumunuz ve genel iyi hal durumunuzun desteklenmiş olması olacaktır. 3 ay boyunca titizlikle sürdürmeniz gereken bu protokol sonrasında sağlıklı beslenme alışkanlığınızı pekiştirmiş olacaksınız ve bu sayede kaybettiğiniz kiloları geri kazanmayacaksınız.

NEDEN VÜCUDUMUZ YAĞLANIR, SONUÇLARINDA NELER OLABİLİR?

Günümüzde gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde aşırı kilo kazanımı ve vücut yağlanması gibi problemlere sık sık rastlanmaktadır. Vücudun yağlanması hatta ilerlemesi sonucunda oluşan obeziteye neden olan etmenler tam olarak açıklanamamakla birlikte aşırı ve yanlış beslenmeyle birlikte fiziksel aktivite yetersizliği, temel nedenler olarak kabul edilmektedir.

Günümüzde, yağ ve şeker içeriği oldukça yüksek olan yiyecek ve içeceklerin daha kolay ulaşılabilir olması bu tarz besinlerin tercih edilebilirliğini artırmaktadır. Aynı zamanda günümüz teknolojisindeki gelişmeler, yaşamı kolaylaştırmakla birlikte, günlük hareketleri önemli ölçüde sınırlamıştır. Hareketsiz yaşam, düzensiz öğünler, yanlış besin tercihleri, su yerine şekerli içeceklerin tüketilmesi sonucunda bedenimizin yağlanıyor olması beklenen bir sonuçtur...

Obezitenin veya vücudun bölgesel yağlanmasının sadece beden algısıyla alakalı olmadığını bilincine varmak çok önemlidir. Çünkü aşırı yağlanma, hemen hemen tüm kronik hastalıkların temelini oluşturmaktadır. Kalp damar hastalıkları, sindirim sistemi problemleri, bazı kanser türleri, uyku bozuklukları hatta depresyon...

SAĞLIKLI KİLO VERME SÜRECİNDE NELERE DİKKAT EDİLMELİDİR?

- 1. Fiziksel aktiviteye önem verin!** Kişinin yaşı, kilosu, eşlik eden kronik rahatsızlıkları göz önünde bulundurularak günlük egzersizler çeşitli şekillerde planlanabilir. Ortalama, her gün 30-45 dakikalık orta tempo yürüyüşler mutlaka günlük rutine dahil edilmelidir.
- 2. Su tüketiminize dikkat edin!** Gün içerisinde tüketilen hiçbir sıvının su yerine geçmediği unutulmamalıdır. Günde en az 2,5-3 litre su tüketilmelidir. Su içmeyi sevmeyen kişiler suyu aromalandırarak da tüketebilir. Örnek verecek olursak; tarçın, sevilen meyveler, taze zencefil, salatalık, taze nane, limon vs... (Ancak normalde de tansiyonu düşük seyredenlerde limonlu su önerilmemektedir.) Su tüketilirken içilmesi gereken miktarın tek seferde değil gün içine dağıtılarak içilmesine özen gösterilmelidir.



Özel Ekol Hastanesi

KİLO TERAPİSİ DİYET PROTOKOLÜ



Doküman No	Yayın Tarihi	Revizyon No	Revizyon Tarihi	Sayfa No
DK.FR.10	26.06.2025	00	-	2 / 11

- Masum gözüken içeceklerden uzak durun!** Su dışında hiçbir sıvı, vücudunuzun ihtiyacı olan suyu karşılayamaz. Hatta tüketilen **gazlı içecekler, şeker içeriği yüksek veya tatlandırıcı içeren** içecekler insan sağlığını tehdit eder. Gazlı/kolalı içecekler, bağırsak sağlığını bozar ve tatlandırıcılı olup kalorisi olmadığı için tüketilebilir olarak düşünülen içecekler ise içerisindeki yapay tatlandırıcılar nedeniyle bağırsak mikrobiyotası ve vücudun şeker metabolizmasını bozduğundan kesinlikle tercih edilmemelidir. Aynı zamanda kilo verme sürecinde yüksek sodyum oranlı maden suları ödem toplamanıza neden olabilmektedir. Doğal sıkıldığı için masum gözüken meyve sularının içerisinde, günlük tüketmemiz gereken meyve miktarının neredeyse 2-3 katı kalori bulunduğu unutulmamalıdır.
- Posa tüketimine özen gösterilmeli!** Posa, özellikle sebze, meyve, kurubaklagiller de bulunan, özellikle sindirim sisteminin ve kan şekerinin düzenlenmesine yardımcı olan, vücutta sindirilmeden bağırsaklara geçen besin bileşenleridir. Bir diğer adı da diyet lifidir. Tokluk sağlar. Posa tüketimi açısından her gün bol yeşil salata tüketimine ve kurubaklagillerin haftada en az 2 kez tüketimine özen gösterilmelidir.
- Çay-kahve tüketimine dikkat!** Gün içinde tüketilen çay ve kahve, diüretik etki göstererek vücuttan su atılımına neden olduğu için, içilen her bardak çay-kahve için, bir o kadar su içilerek oluşan açık kapatılmalıdır. Tercih edilebilecek bazı çay ve kahve türleri kilo verme sürecimizde bizi desteklemektedir. Örneğin; siyah çay yerine yeşil veya beyaz çay, granül kahveler yerine ise filtre kahve veya türk kahvesi tercih etmek çok daha doğru olacaktır.
- Aşırı tuz tüketiminden kaçınılmalıdır!** Sadece yüksek tansiyon problemi yaşayanlarda değil genel olarak tuz tüketimine dikkat edilmelidir. Tuzun vücutta meydana getirebileceği birçok problemin yanında, su tutarak ödeme sebep olabileceği unutulmamalıdır. Tuz içeriği yüksek, paketli gıdalar, soslar ve hazır çorbalar, bulyonlar, harçlar tüketilmemelidir.
- Alkol kullanımına dikkat!** Alkol vücutta lenf kanallarını olumsuz etkilediğinden diyetten önce kullanımı minimuma indirilmelidir. Alkolün vücuttan su atılımını desteklediği unutulmamalıdır. Bu yüzden vücudun susuz kalmasına ve ödem toplamasına neden olmaktadır. Terapi yöntemiyle yapılan seanslarımızda da özellikle terapiden 2 gün öncesi ve 2 gün sonrasında alkol tüketimi olmamalıdır. Alkol tüm detoks protokolünü olumsuz etkilemektedir.
- İyi uyku bu süreçte de etkilidir!** Gece geç saatlere kadar oturmak, beslenmede düzensizliği ve yanlış besin seçimlerini tetiklemektedir. Yetersiz uykunun, tokluk hissini ve insülin duyarlılığını olumsuz etkileyeceği unutulmamalıdır.



Özel Ekol Hastanesi

KİLO TERAPİSİ DİYET PROTOKOLÜ



Doküman No	Yayın Tarihi	Revizyon No	Revizyon Tarihi	Sayfa No
DK.FR.10	26.06.2025	00	-	3 / 11

- 9. Dışarda yenen yemekler ve paketli ürünler sorgulanmalıdır!** Dışarda yemek yemek zorunda olunan durumlarda menüdeki yiyeceklerin diyete uyumu mutlaka sorgulanmalıdır. Dışarıda tüketilen özellikle sosların, panelenmiş etlerin veya sebzelerin, çorbaların un, glüten, şeker, tuz oranları öğrenilebilmek için mutlaka ilgili birine danışılmalıdır. Paketli ürünlerde de kazanılması gereken en önemli davranış etiket okumaktır. Alınan ürünlerin mutlaka içindekiler kısmı okunmalı, katkı maddesi, ilave şeker vb içeren ürünler kesinlikle diyete eklenmemelidir. Örneğin, paketli ayranlarda/yoğurtlarda kıvam artırıcı olarak nişasta kullanılıyor mu vs incelenmelidir.
- 10. Evde hazırlanacak öğünlerde pişirme yöntemlerine dikkat et!** Besinlerin kendi besin değerleri dışında nasıl tüketildikleri ve nasıl işlendikleri de önemlidir. Kızartma yöntemi yerine, az zeytin yağında sebzeler kavrulabilir, yağsız fırınlanabilir, haşlanabilir. Etlerde ise yine kızartma yöntemi yerine, fırınlama, ızgara, kendi yağında pişirme yöntemleri kullanılabilir. Yine öğünler hazırlanırken sağlıklı yağlardan olan zeytin yağı tercih etmeye özen gösterilmelidir.
- 11. En büyük destekçimiz probiyotikler!** Bağırsaklarımızda yaşayan mikroorganizmalardır ve sağlıklı bir sindirim sisteminin oluşmasına katkı sağlarlar. Aynı zamanda bağışıklık sistemini güçlendirirler. Her gün, beslenme rutininizde probiyotik besinlerden olan, yoğurt, kefir gibi fermente süt ürünlerine mutlaka yer verilmelidir. Besinlerle alımın yetersiz kaldığı durumlarda terapistiniz kullanabileceğiniz probiyotik diyet takviyesini size önerecektir.

TERAPİ YÖNTEMİYLE KİLOLARDAN KURTULMAK

Terapi yönteminin nasıl işlediğinden kısaca bahsedecek olursak; Terapiyle vücutta genel frekans temizliği yapılır aynı zamanda yapılan renk terapileriyle de iyi hal desteklenir. Genel olarak kilo terapileri bağırsak terapisi protokolüne dayanır ve protokolün en önemli özelliği hiç şeker içermemesi ve glütenden kısıtlı olmasıdır. Bağırsak terapisinin yanında, **bağırsak sağlığını bozacak ya da danışanın özellikle bağımlısı olduğunu düşündüğü yüksek şeker ve yağ içerikli gıdalar tüplere konularak cihaza koyulur ve bu tüplerden alınan frekanslarla vücuttan silme işlemi yani bu besinlere karşı isteksizlik oluşturularak iştah kısıtlanır. Bu şekilde verilen beslenme protokolüne uyum büyük oranda kolaylaşır.** Ancak alınan frekansın besinin miktarına bağlı olmadığı unutulmamalıdır. Tüketilmemesi söylenen, silme işlemi gerçekleştirilen gıdalar çok küçük miktarlarda dahi olsa 3 aylık protokol dahilinde kesinlikle tüketilmemelidir. Tüketilmesi durumunda, terapi etkinliği azalarak kilo verme süreci yavaşlar hatta durur. **Protokolde belirtilen her detayı, 3 ay boyunca titizlikle yapan danışanlar, başka bir sağlık problemi olmadığı müddetçe, 12-15 kilo kaybı hedefini yakalar.** Bu üç aylık süreç içerisinde sağlıklı beslenen danışanlar, sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandıklarından, kaybedilen kiloların zamanla geri alınması gibi bir durum söz konusu değildir.



Özel Ekol Hastanesi

KİLO TERAPİSİ DİYET PROTOKOLÜ



Doküman No	Yayın Tarihi	Revizyon No	Revizyon Tarihi	Sayfa No
DK.FR.10	26.06.2025	00	-	4 / 11

PROTOKOL SÜRECİNDE UYULMASI GEREKEN GENEL KURALLAR

- 3 aylık protokol boyunca, silme işlemi gerçekleştirilen besinler, çok az miktarda dahi olsa tüketilmemeli, frekans bilgilerinin besinlerin miktarına bağlı olmadığı unutulmamalıdır.
- Kahvaltı öğünü geç saate bırakılmamalıdır. Metabolizmanın bir an evvel harekete geçebilmesi için kahvaltı saati ve içeriği çok önemlidir.
- Öğünler arası 2-2,5 saat olacak şekilde ayarlanmalıdır.
- Akşam yemeği sonrası ara öğünü, sadece saat 20.30'dan önce yenilebilir. Yeme işlemi bu saatten sonra devam etmemelidir. Saat 20.30'dan sonra eğer yürüyüş, orta şiddetli spor gibi aktivitelerde bulunulacaksa protokol devamında belirtilen ara öğünlerden seçim yapılabilir. **Belirtilen saatin sonrasında, hiçbir fiziksel aktivite de bulunulmayacaksa sadece bitki çayları veya su tüketilebilir.**
- Ara öğünlerde meyve, gün içerisinde en geç ikinci saati (16.00-16.30) tüketilmelidir. Aynı zamanda meyve tercihi şeker oranı az olan çilek, kırmızı orman meyveleri, elma, yeşil erik, şeftali, turunçgiller gibi meyvelerden yana kullanılmalıdır ancak yine de belirtilen porsiyon miktarları dışına çıkılmamalıdır. İkinci sonrası ara öğünlerde yoğurt, kefir veya ayran gibi fermente süt ürünleri tercih edilmelidir.
- **Terapinin başladığı günden itibaren ilk 15 gün diyetle yulaf olmamalıdır. Tariflerdeki yulafın yerine ilk 15 gün chia veya keten tohumu tercih edilmelidir.**
- Günde en az 2,5-3 litre su tüketilmelidir. Su içmekte zorlananlar için: suya taze nane, sevilen meyveler, zencefil vs ilave edilebilir. Suyun vücutta etkin kullanılabilmesi adına **gün içine dağıtılarak içilmesi doğru** olacaktır.
- Protokol süresince, terapistlerin size önerdiği **probiyotik-prebiyotik** destekleri düzenli olarak kullanılmalıdır.
- Fiziksel aktivite olarak, **30-45 dakikalık orta tempo yürüyüş** alışkanlık haline getirilmelidir.
- Paketli ürünler satın alınırken **etiket okuma** alışkanlığı edinilmelidir. Şeker, yağ ve tuz oranı yüksek, tatlandırıcı, glüten veya un içeren ürünlerden protokol boyunca uzak durulmalıdır. Paketli alınan ayranlarda veya yoğurtlarda kıvam artırıcı olarak kullanılan nişasta ve benzer içerikli katkı maddeleri nedeniyle tüketimi mümkün olduğunca sınırlandırılmalı, eğer mümkünse ev ortamında yapılmalıdır.



Özel Ekol Hastanesi

KİLO TERAPİSİ DİYET PROTOKOLÜ



Doküman No	Yayın Tarihi	Revizyon No	Revizyon Tarihi	Sayfa No
DK.FR.10	26.06.2025	00	-	5 / 11

- Dışarıda yenecek olan öğünlerde, menüdeki yiyeceklerin protokole uygunluğuna mutlaka dikkat edilmelidir. Özellikle soslarda, çorbalarda kıvam vermek veya lezzetlendirmek için, et veya sebzelerde kaplama amaçlı kullanılan panellerdeki veya köftelerde hacim vermek için kullanılan **un, glüten, tuz, şeker, kullanılan yağ türü ve içerikleri** mutlaka sorgulanmalı, uygun olmadığı takdirde kesinlikle protokol süresince tüketilmemelidir.
- Gazlı veya kolalı içeceklerin protokol boyunca içilmemesine özen gösterilmelidir. **Light ürün** adı altında satılan yiyecek ve özellikle içeceklerin **tatlandırıcı** içerdiği ve bu tatlandırıcıların bağırsak florasını bozacağı hatta uzun vadede kan şekeri düzenlenmesini de bozabileceği unutulmamalı ve kullanılmamalıdır. Maden suları ve sodaların sodyum oranları mutlaka kontrol edilmeli, sodyum içeriği yüksek maden suları ve sodalar vücutta ödem yapabileceğinden kullanılmamalıdır. Doğal olduğu için masum zannedilen meyve sularının kalorisi yüksek ve posa içeriği düşük olduğundan kesinlikle tercih edilmemelidir. Ayrıca detoks protokolüne uymaması açısından alkol tüketimi 3 aylık süre boyunca en aza indirilmeli hatta kesilmelidir.
- Evde hazırlanacak yemeklerde pişirme yöntemlerine ve hazır gıdaların içeriklerine mutlaka dikkat edilmelidir. Örneğin; evde hazırlanan hiçbir çorbada un, pirinç vs kullanılmamasına özen gösterilmelidir. Ayrıca tarhana gibi önceden hazırlanmış olan besinlerin un, glüten, şeker içerikleri mutlaka sorgulanmalıdır. Yağ olarak hayvansal yağlar yerine **zeytinyağı kullanılması gerekmektedir**. Et, tavuk veya kıyma alınırken yağsız olmasına özen gösterilmelidir. Yemeklerde ızgara, az zeytinyağında sote, haşlama, fırınlama gibi sağlıklı pişirme yöntemleri kullanılmalıdır. Zeytinyağının kızartma yapmaya uygun olmayan bir yağ olduğu unutulmamalı, kızartma yöntemi mutfaklarda kesinlikle kullanılmamalıdır.

NOT: Evde yapabileceğiniz pratik tarifler, protokolümüzün sonunda yer almaktadır.



Özel Ekol Hastanesi

KİLO TERAPİSİ DİYET PROTOKOLÜ



Doküman No	Yayın Tarihi	Revizyon No	Revizyon Tarihi	Sayfa No
DK.FR.10	26.06.2025	00	-	6 / 11

KAHVALTI İÇİN ALTERNATİFLER

Not: Güne 2 bardak ılık su ile başlamanızı öneriyoruz.

<p>Bir kâseye, 3-4 yemek kaşığı yulaf ezmesi, 6-8 çiğ fındık veya 2 tam ceviz içi, 4 yemek kaşığı az yağlı yoğurt. Üzerine yarım armut veya 1 küçük boy elma ya da sevdiğiniz mevsiminde herhangi bir meyve olabilir. Dilerseniz üzerine 1 tatlı kaşığı kakao veya tarçın ilave edebilirsiniz.</p>	<p>Özellikle kabızlık hissettiğiniz günlerde tercih edebilirsiniz. (ilk 15 gün yulaf yerine chia veya keten tohumu)</p>
<p>1 çay bardağı lor peyniri içerisine, bolca domates ve dilediğiniz yeşilliklerden salata. 5 adet zeytin kullanılabilir. Salataya <u>1 yemek kaşığı keten tohumu</u> ilave edilmesi önerilmektedir. Üzerine 1 tatlı kaşığı <u>çörek otu</u> da eklenebilir. (1-2 tatlı kaşığı zeytinyağı ilaveli) Yanına yeşil çay tüketilebilir.</p>	<p>Posa içeriği yüksek, hızlı bir alternatif</p>
<p>Bol domates ve biberi az yağda kavurduktan sonra üzerine yumurta ve yulaf eklenerek menemen şeklinde tüketilebilir. Yanına 5 zeytin ve yeşil çay.</p>	<p>Özellikle yaz aylarında, domates ve biberi mevsiminde tüketilmesini öneriyoruz. (ilk 15 gün yulaf yerine chia veya keten tohumu)</p>
<p>Lor peynirli omletin içerisine yine 2 yemek kaşığı kadar yulaf ilave edilebilir. Yanına bol limonlu yeşillik salatası (keten tohumu ilave edilebilir) ve yeşil çay.</p>	<p>Yumurta ve yulaf birlikte tüketileceğinden güçlü tokluk hissi yaratan alternatifler. (ilk 15 gün yulaf yerine chia veya keten tohumu)</p>
<p>4 yemek kaşığı yulaf su veya süt ile haşlanarak lapa şeklinde de tercih edilebilir. (İçerisine karabiber ve sevilen baharatlar ilave edilebilir.) Yanına haşlanmış yumurta, bol limonlu yeşillik, 5 zeytin ve yeşil çay.</p>	

NOT: Yulaf içeren tariflerde **ilk 15 gün** yulaf yerine, keten tohumu veya chia kullanılmalıdır.



Özel Ekol Hastanesi

KİLO TERAPİSİ DİYET PROTOKOLÜ



Doküman No	Yayın Tarihi	Revizyon No	Revizyon Tarihi	Sayfa No
DK.FR.10	26.06.2025	00	-	7 / 11

KUŞLUK ARA ÖĞÜNÜ İÇİN ALTERNATİFLER

1 fincan sade türk kahvesi veya filtre kahve + 2 adet kuru incir
Yeşil çay + yumruk büyüklüğünde taze meyve
Hibiskus çayı + 2 adet erik kurusu
Yumruk büyüklüğünde taze meyve
Sade türk kahvesi + 2 tam ceviz içi + 2 kuru kayısı
Beyaz çay + 3-4 adet elma kurusu
Sütlü filtre kahve + 5-6 adet siyah üzüm kurusu
1 su bardağı kefir + yarım şeftali – blenderden geçirilerek
8-10 adet küçük kuru üzüm ve yarım su bardağı beyaz leblebi

NOT: Bu ara öğünde meyveyi tercih etmelisiniz. **Kabızlık problemi** olduğu zamanlarda meyve tercihinizi, armut, kuru erik, kuru kayısı, şeftali gibi lif içeriği yüksek meyvelerden yana kullanabilirsiniz.

Ödem probleminiz olduğu dönemlerde ise, sıcak içecek tercihinizi 1 fincan kiraz sapı, mısır püskülü veya hibiskus çayından yana kullanmanız ödem atmanıza yardımcı olacaktır. Aynı zamanda ödem problemi için maydanoz demlenerek 1 fincan çay gibi tüketilebilir ve meyve olarak her gün 1 dilim ananas tüketilmesi de bu dönemde yine sizi destekleyecektir.



Özel Ekol Hastanesi

KİLO TERAPİSİ DİYET PROTOKOLÜ



<i>Doküman No</i>	<i>Yayın Tarihi</i>	<i>Revizyon No</i>	<i>Revizyon Tarihi</i>	<i>Sayfa No</i>
DK.FR.10	26.06.2025	00	-	8 / 11

ÖĞLEN YEMEĞİ İÇİN ALTERNATİFLER

Haşlama et + sebze kavurma + cacık
Fırında sebze+ hindi ızgara + ayran
Tavuk sote + yağsız (sirke ve limon serbest) bol yeşil salata + ayran
Izgara köfte + yağsız bol salata + ayran
Somon balığı + bol salata
Izgara tavuk göğüs + bol yeşil salata + ayran
Izgara balık + bol yeşil salata
Izgara köfte + fırınlanmış sebze + ayran
Etlı sebze yemeği + bol yeşil salata + ayran
Et döner + bol salata + ayran
Sebzeli köfte yemeği + mevsim salata + cacık
Kurubaklagil yemeği + 3 yemek kaşığı kinoa + yağsız yeşil salata + yoğurt

NOT: Öğlen saatlerinde, gün içinde tüketmeniz önerilen et, balık, tavuk, hindi gibi protein içeriği yüksek besinleri tercih etmeniz doğru olacaktır.



Özel Ekol Hastanesi

KİLO TERAPİSİ DİYET PROTOKOLÜ



<i>Doküman No</i>	<i>Yayın Tarihi</i>	<i>Revizyon No</i>	<i>Revizyon Tarihi</i>	<i>Sayfa No</i>
DK.FR.10	26.06.2025	00	-	9 / 11

İKİNDİ ARA ÖĞÜNÜ İÇİN ALTERNATİFLER

Bir avuç beyaz leblebi + ayran
10 çiğ badem + kefir
Yoğurt + çörek otu + yulaf
Kakaolu ve yulafli yoğurt
Chia tohumlu kefir/yoğurt (1 tatlı kaşığı kakao/tarçın ilaveli)
1 yemek kaşığı yulaf ilaveli + kuru naneli yoğurt
Yulaf unu ve çörek otu ilaveli yoğurt
Naneli cacık
Bir gece beklemiş pelte kıvamlı chia + süt + kakao + 8 çiğ fındık, Chia Puding
Toz zencefilli yoğurt

NOT: İkinci ara öğününde açlık durumuna göre yulaf chia eklenmiş fermente süt ürünleri tercih edilmelidir.



Özel Ekol Hastanesi

KİLO TERAPİSİ DİYET PROTOKOLÜ



Doküman No	Yayın Tarihi	Revizyon No	Revizyon Tarihi	Sayfa No
DK.FR.10	26.06.2025	00	-	10 / 11

AKŞAM ÖĞÜNÜ İÇİN ALTERNATİFLER

Yoğurtlu semizotu salatası (Çörek otu ilave edilebilir.)
Zeytinyağlı sebze yemeği +mevsim salata + cacık/yoğurt (kuru nane ve pul biber ilaveli)
Ton balıklı salata (zeytinyağı ilaveli)
Beyaz peynir / lor peynirli + keten tohumlu + salata (zeytinyağı ilaveli)
Haşlanmış nohut/mercimek/fasulye ilaveli salata (zeytinyağı ilaveli) + ayran
2 yumurtalı menemen (yulaf ilaveli) + bol yeşillik
Izgara balık + bol yeşil salata
Buğulama balık + haşlanmış sebze + limonlu yeşillikler
Kinoalı + lor peynirli salata + ayran
Avakadolu ve keten tohumlu yeşil salata + ayran
Yeşil yapraklı sebzeler ile yapılan fasulye piyaz + ayran

NOT: Akşam yemekleri zenginleştirilmiş salata ve sebze yemeği ağırlıklı hafif alternatiflerden tercih edilmelidir. **Özellikle haftada en az 2 kez balık tercih etmenizi öneriyoruz. Yine haftada en az 2 kez kurubaklagillere yer vermelisiniz.**



Özel Ekol Hastanesi

KİLO TERAPİSİ DİYET PROTOKOLÜ



<i>Doküman No</i> DK.FR.10	<i>Yayın Tarihi</i> 26.06.2025	<i>Revizyon No</i> 00	<i>Revizyon Tarihi</i> -	<i>Sayfa No</i> 11 / 11
-------------------------------	-----------------------------------	--------------------------	-----------------------------	----------------------------

AKŞAM YEMEĞİ SONRASI İÇİN ALTERNATİFLER

SAAT 20.30 VE ÖNCESİ İÇİN veya BU SAATTEN SONRA ORTA TEMPOLU FİZİKSEL AKTİVİTE YAPILACAKSA	SAAT 20.30 DAN SONRASI
8 çiğ badem + ayran	Beyaz çay, yeşil çay metabolizma için tüketilebilir
Kefir + 2 tam ceviz içi	
Taze nane ya da fesleğenli ayran/kefir	Melisa çayı, papatya çayı rahatlamak için tercih edilebilir.
Zencefilli ve limonlu yeşil çay + 2 tam ceviz içi	
Bir avuç beyaz leblebi + yeşil çay	Tercihen adaçayı, rezene vs tercih edilebilir.
Söğüş salatalık + ayran	

NOT: Bu öğün, saat: 20.30 dan sonra tüketilecekse sadece 1 fincan bitki çayı tüketmenizi öneriyoruz.

20.30 dan önce ise veya bu öğün sonrası yürüyüş gibi orta tempolu bir fiziksel aktivite yapılırsa, fermente süt ürünleri içeren alternatiflerden birini seçmeniz doğru olacaktır.