

ΠΡΩΙΝΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ

ΚΟΛΟΝΟΣΚΟΠΗΣΗ ΜΕ EFFECOL PREP

ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΡΕΙΣ ΗΜΕΡΕΣ ΠΡΙΝ

- χόρτα, λαχανικά
- φρούτα
- σπόρια και ξηρούς καρπούς
- όσπρια

Θα πίνετε πολλά υγρά μέχρι και 10 ποτήρια.

ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ

- Κρέας
- γαλακτοκομικά
- ζυμαρικά
- πατατες
- ψάρια
- αυγό
- ψωμί

ΤΗΝ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ **ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙ**

- **Στις 2** ΜΙΣΟ μπουκάλι X-prep και στη συνέχεια 2 ποτήρια νερό
- **Στις 3** ένα φακελάκι **EFFECOL PREP** διαλυμένο σε 1 λίτρο νερό
- **Στις 5** ένα φακελάκι **EFFECOL PREP** διαλυμένο σε 1 λίτρο νερό
- **Στις 7** ένα φακελάκι **EFFECOL PREP** διαλυμένο σε 1 λίτρο νερό
- **Στις 9** ένα φακελάκι **EFFECOL PREP** διαλυμένο σε 1 λίτρο νερό