KAHVALTI 7:30	Şekersiz açık çay 1 haşlanmış yumurta (haftanın 3 günü) veya 1 dilim peynir 2 dilim beyaz ekmek
KUŞLUK 10:30	1 kase limonlu pelte (sütsüz)
ÖĞLEN 12:00	1 kase çorba 2 yumurta büyüklüğünde kırmızı et/tavuk /2 dilim peynir 1 tk z.yağ ile salata+ limon veya 4 yk sebze yemeği 2 yk yoğurt 1 dilim beyaz ekmek
İKİNDİ 16:30	1 porsiyon meyve + 3 -4 adet petibör bisküvi
AKŞAM 19:00	1 kase çorba 1 tk z. yağ ile salata+ limon veya 4 yk sebze yemeği 2 yk yoğurt 1 dilim beyaz ekmek
GECE 21:30	1 çb süt

1 kase çorba= 1 dilim ekmek= 3 yk pilav, makarna

Kontrole gelirken listenizle beraber gelmeniz gerekmektedir.

*Kontrol saatleri **09:00-12:00** arasındadır.*

*Kontrol için **önce hekiminize** uğrayıp diyetisyen isteği attırınız.*