KAHVALTI 8:00	1 su bardağı süt 1 yemek kaşığı pekmez, reçel 1 kibrit kutusu beyaz peynir 1 haşlanmış yumurta 5 adet zeytin veya 3-4 adet ceviz 4 ince dilim ekmek Çiğ sebze
KUŞLUK 10:00	1 su bardağı süt veya yoğurt 1 porsiyon meyve
ÖĞLEN 13:30	4 yumurta büyüklüğünde kırmızı et, tavuk veya balık 9 yemek kaşığı pilav veya makarna 1 çay bardağı yoğurt veya 1 kâse cacık veya 1 su bardağı ayran 3 ince dilim ekmek Salata (yağlı)
İKİNDİ 16:00	1 kibrit kutusu beyaz peynir 2 ince dilim ekmek 1 porsiyon meyve
AKŞAM 18:00	6 yemek kaşığı sebze yemeği 1 kase çorba 1 çay bardağı yoğurt veya 1 kâse cacık veya 1 su bardağı ayran 4 ince dilim ekmek Salata (yağlı)
GECE 21:00	5-6 adet fındık veya badem 1 porsiyon meyve

- 1 dilim ekmek = 1 kase çorba = 3 YK(yemek kaşığı) bulgur pilavı, kepekli makarna • 1 yumurta büyüklüğünde kırmızı et, tavuk veya balık = 1 dilim peynir = 4 yemek kaşığı kurubaklagil(susuz)

Kontrole gelirken listenizle beraber

- Öğle ve akşam öğünü yer değiştirilebilir

gelmeniz gerekmektedir.

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

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