KAHVALTI 8:30	1 kutu süt 1 kibrit kutusu kadar beyaz peynir 1 tane haşlanmış yumurta Yağ-bal 2 ince dilim kepekli ekmek 3 adet kuru kayısı Söğüş salata-domates
KUŞLUK 11:00	1 büyük boy elma(kabuklu)
ÖĞLEN 13:30	1 Kase çorba 2 köfte kadar et 1 porsiyon sebze yemeği veya kurubaklagil yemeği 6 kaşık bulgur pilavı 1 kase yoğurt Mevsim salata 2 ince dilim kepekli ekmek
İKİNDİ 16:30	1 Büyük boy elma (kabuklu)
AKŞAM 18:30	1 Kase çorba 2 köfte kadar et 1 porsiyon sebze yemeği veya kurubaklagil yemeği 6 kaşık bulgur pilavı 1 kase yoğurt Mevsim salata 2 ince dilim kepekli ekmek
GECE 21:30	6 adet kuru kayısı

Kontrole gelirken listenizle beraber gelmeniz gerekmektedir.

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

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