KAHVALTI 8:30	1 su bardağı süt 1 kibrit kutusu yağsız beyaz peynir 1 haşlanmış yumurta (haftanın 4 günü yumurta yerine peynir tüketilecek) 5 adet zeytin veya 3-4 adet ceviz 2 ince dilim tam buğday ekmeği Çiğ sebze
KUŞLUK 11:00	1 çay bardağı süt veya yoğurt 1 porsiyon meyve
ÖĞLEN 13:30	1 kase çorba 2 yumurta büyüklüğünde kırmızı et, tavuk veya balık 6 yemek kaşığı sebze yemeği(susuz) veya 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile salata 1 çay bardağı kaymaksız yoğurt 1,5 ince dilim tam buğday ekmeği
İKİNDİ 16:30	1 porsiyon meyve 1 kibrit kutusu yağsız beyaz peynir 1 ince dilim tam buğday ekmeği
AKŞAM 18:30	2 yumurta büyüklüğünde kırmızı et, tavuk veya balık 6 yemek kaşığı sebze yemeği(susuz) veya 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile salata 1 çay bardağı kaymaksız yoğurt 2 ince dilim tam buğday ekmeği
GECE 21:30	1 su bardağı süt veya yoğurt 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 gelmeniz gerekmektedir.

- Öğle ve akşam öğünü yer değiştirilebilir.

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

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