ÖĞLE 13.00	1 kase çorba 2 yumurta büyüklüğünde kırmızı et, tavuk veya balık 8 yemek kaşığı sebze yemeği veya 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile salata 1 su bardağı kaymaksız yoğurt 2 ince dilim tam buğday ekmeği 1 porsiyon meyve
İKİNDİ 16.00	1 fincan yeşil çay
AKŞAM 20.00	1 kase çorba 2 yumurta büyüklüğünde kırmızı et, tavuk veya balık 4-5 kaşık bakliyat yemeği veya salatası (haftada 3-4 gün) 8 yemek kaşığı sebze yemeği veya 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile salata 1 su bardağı kaymaksız yoğurt 2 ince dilim tam buğday ekmeği
GECE 22.00	1 fincan yeşil çay

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

• Öğle ve akşam öğünü yer değiştirilebilir.

Kontrole gelirken listenizle beraber gelmeniz gerekmektedir.

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

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