KAHVALTI 8:00	½ su bardağı süt 1 kibrit kutusu yağsız beyaz peynir 1 haşlanmış yumurta 5 adet zeytin veya 3-4 adet ceviz 2 ince dilim tam buğday ekmeği Çiğ sebze
KUŞLUK 10:00	1 porsiyon meyve
ÖĞLEN 13:30	1 yumurta büyüklüğünde kırmızı et, tavuk veya balık 4 yemek kaşığı sebze yemeği(susuz) veya 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile salata 1 çay bardağı kaymaksız yoğurt 2 ince dilim tam buğday ekmeği
İKİNDİ 16:00	½ su bardağı süt 3-4 adet ceviz ya da 6-8 adet fındık-badem
AKŞAM 18:00	1 kase çorba 1 yumurta büyüklüğünde kırmızı et, tavuk veya balık 4 yemek kaşığı sebze yemeği(susuz) veya 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile salata 1 çay bardağı kaymaksız yoğurt 1 ince dilim tam buğday ekmeği
GECE 21:00	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.*