BESİN GRUBU	ÖNERİLEN YİYECEKLER	YASAKLAR
Et ve Et Yerine Geçen Besinler	Gereksinim kadar	Kızarmış olanlar,baharatlı etler
Süt ve Süt Yerine Geçen Besinler	Günde 2 su bardağı süt veya yoğurt Peynir serbest	-
Ekmek ve Tahıllar	Beyaz ekmek, pirinç, makarna, şehriye, erişte	Tam tahıllı buğday ekmeği, kepek içeren besinler, bulgur, mısır, **kurubaklagiller**
Sebze	Havuç, Patates, kabak iyi pişmiş olarak	Diğerleri
Meyve	Muz, elma, şeftali, ayva (kabuksuz)	Diğerleri
Yağlar	3 yemek kaşığı sıvı yağ	**Kuruyemişler** (çiğ badem, ceviz, fındık, kaju hariç) Yağlı yiyecekler (kaymak, krema, çikolata vb.) Yağda kızartılmış yiyecekler, sos ilave edilmiş yemekler Katı yağlar, margarin, tereyağı
İçecekler	Açık çay, taze sıkılmış meyve suları	Alkollü içecekler, kahve, neskafe
Diğer	-	Lokma, tulumba gibi yağda kızartılmış tatlılar, turşu, hazır soslar, turşu İçeriği bilinmeyen hazır gıdalar

ÖRNEK MENÜ:

SABAH	Süt veya açık çay 1 kibrit kutusu yağsız beyaz peynir 1 haşlanmış yumurta Beyaz ekmek
ÖĞLE-AKŞAM	1 kase çorba(sebze, mercimek, ezogelin hariç) 1-2 yumurta büyüklüğünde kırmızı et, tavuk veya balık 3 yemek kaşığı pirinç pilavı veya makarna 3 yemek kaşığı sebze yemeği(susuz, havuç, patates,kabak) 1 çay bardağı kaymaksız yoğurt Beyaz ekmek
ARALAR	1 su bardağı süt, yoğurt veya kefir(yarım yağlı) Meyve (muz,elma,şeftali,ayva- kabuksuz)