KAHVALTI 8:30	Şekersiz ıhlamur veya açık çay 1 kibrit kutusu yağsız beyaz peynir 1 haşlanmış yumurta 5 adet zeytin veya 3-4 adet ceviz 3 ince dilim tam tahıllı/çavdarlı/tam buğdaylı ekmek Çiğ sebze
KUŞLUK 11:00	1 su bardağı süt veya yoğurt 1 adet meyve
ÖĞLEN 13:30	1 yumurta büyüklüğünde kırmızı et, tavuk veya balık 6 yemek kaşığı sebze yemeği(susuz) veya 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile salata 1 su bardağı kaymaksız yoğurt 1 adet meyve 3 ince dilim tam tahıllı/çavdarlı/tam buğdaylı ekmek Yağsız mevsim salata
İKİNDİ 16:30	1 su bardağı ayran 2 adet ceviz 1 adet meyve
AKŞAM 18:30	1 kase çorba 2 yumurta büyüklüğünde kırmızı et, tavuk veya balık 6 yemek kaşığı sebze yemeği(susuz) veya 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile salata 2 ince dilim tam tahıllı/çavdarlı/tam buğdaylı ekmek Yağsız mevsim salata
GECE 21:30	1 Kibrit kutusu kadar beyaz peynir 1 adet meyve 2 İnce dilim ekmek

• 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.*