Sabah:

Açık çay (az şekerli/şekersiz)

1 kibrit kutusu beyaz peynir (az yağlı)

2 dilim beyaz ekmek

Öğle:

Yayla çorbası (az yağlı)

Haşlanmış patates

Prinç pilavı (az yağlı) veya prinç lapası

1 su bardağı yoğurt (kaymaksız)

2 dilim beyaz ekmek

Akşam:

Az yağlı patates yemeği

Peynirli makarna

1 su bardağı yoğurt

2 dilim beyaz ekmek

Aralar:

Tuzlu ayran

Muz, şeftali, elma (kabuksuz)

Öneriler:

1-Az az ve sık sık besleniniz

2-Bol su ve tuzlu ayran tüketiniz

3-Aşırı yağlı besinlerden ve kızartmalardan, kuru baklagil, çiğ sebze ve meyvelerden (muz, şeftali, elma harici, şekerli besinlerden uzak durunuz.