

Yüksek Karbonhidrat ve Yüksek Protein

1. Gün

- Sabah: 2 yumurta ile kaşarlı tereyağlı omlet, 3 dilim ay çekirdekli ekmek, 1 bardak posalı portakal suyu, 3 tatlı kaşığı sevilen bir reçel ve istenilen kadar maydanoz.
- Ara öğün: 1 bardak süt.
- Öğle: Domatesli tavuk, 1 porsiyon tereyağlı pilav ve 1 kase zeytinyağlı havuç.
- Ara öğün: 1 bardak ayran ve tuzlu badem.
- Akşam: 1 kase mercimek çorbası, orta boy domatesli ve peynirli pizza, domates salatası.
- Ara öğün: 1 bardak boza, 1 avuç kabak çekirdeği, erik pestili.

2. Gün

- Sabah: 1 adet simit, 8 adet siyah ve yeşil zeytin. 1 dilim keçi peyniri ve ufak bir kase reçel.
- Ara öğün: 1 bardak boza ve 1 avuç fındık.
- Öğle: 1 porsiyon sulu İzmir köfte. 1 tabak domates suyu, 1 porsiyon spagetti. Limonlu çoban salata.
- Ara öğün: 5 kaşık tahin helva ve 1 dilim ekmek.
- Akşam: 1 porsiyon kıymalı ıspanak, 2 dilim ekmek, 1 kase yoğurt çorbası.
- Ara öğün: 1 bardak salep ve 1 avuç badem.

3. Gün

- Sabah: 1 yumurta ile yapılmış kaşarlı omlet, 1 simit, bol limonlu zeytin, 1 adet domates, 2 tatlı kaşığı bal ve tereyağı.
- Ara öğün: 1 avuç fındık.
- Öğle: 1 porsiyon buğulanmış balık, 1 kase çoban salata, 2 dilim ekmek.
- Ara öğün: 4 kaşık tahin pekmez ve 2 dilim tam buğday ekmeği.
- Akşam: 1 kase kıymalı mercimek, 1 adet peynirli pide, 1 bardak limonata ve maydanozlu soğanlı limonlu bir salata.
- Ara öğün: 1 bardak süt ve 2 dilim cevizli kek.

4. Gün

- Sabah: 4 kaşık çökelek peyniri, 1 domates, 3 ceviz, 2 dilim ekmek, çilek reçeli ve büyük bardakta portakal suyu.

- Ara öğün: 1 avuç lokum.
- Öğle: 1 adet yumurtalı peynirli pide. 1 kase cacık ve zeytinyağlı havuç.
- Akşam: 1 porsiyon kıymalı dolma, 1 kase cacık, 1 porsiyon domatesli pilav ve turşu.
- Ara öğün: 1 bardak boza ve 1 avuç kuru yemiş.

5. Gün

- Sabah: 1 adet peynirli tost eşliğinde 1 kase domates çorbası.
- Ara öğün: 2 dilim cevizli kek.
- Öğle: 1 porsiyon bol sulu menemen, 1 porsiyon peynirli makarna, 1 tabak zeytinyağlı taze fasulye.
- Ara öğün: 1 avuç fındık ve 5 adet yulaflı bisküvi.
- Akşam: 6 adet mercimek köftesi, 1 porsiyon peynirli börek, 1 kase cacık ve 1 adet domates.
- Ara öğün: Meyve salatası biraz bal eklenecek ve 1 avuç badem.

6. Gün

- Sabah: 3 dilim ekmek ve sahanda kaşarlı yumurta. 4 kaşık tahin pekmez, 1 bardak portakal suyu.
- Ara öğün: 1 bardak süt ile 3 adet lor kurabiyesi.
- Öğle: 1 porsiyon buğulanmış balık, 1 kase çoban salatası, patates püresi, zeytinyağlı havuç.
- Ara öğün: 1 bardak boza ve 1 avuç antep fıstığı.
- Akşam: 1 kase sebze çorbası, kıymalı makarna ve yoğurt. Çoban salata.
- Ara öğün: 1 adet muz ve 3 adet hurma.

7. Gün

- Sabah: 1 simit, 4 kaşık tahin pekmez, 1 yumurta, domates ve zeytin.
- Ara öğün: 1 bardak boza ve 1 avuç badem.
- Öğle: 1 kase domates çorbası, fırında peynirli makarna 1 tabak, cacık ve havuç salatası.
- Akşam: 1 porsiyon etli kuru fasulye, turşu, pilav ve çoban salata.
- Ara öğün: Muz, badem.