

Yüksek Karbonhidrat ve Yüksek Protein

Kahvaltı:

- 1 dilim peynir
- 1 adet yumurta (menemen veya omlet veya haşlama)
- 5-6 adet zeytin veya 1 tatlı kaşığı zeytin ezmesi
- 1 tatlı kaşığı bal veya reçel veya pekmez
- 1 tatlı kaşığı tereyağı veya kaymak
- 3-4 dilim ekmek
- 1 bardak süt

1.Ara Öğün:

- 2 kuru kayısı + 10 adet fındık + 2 tam ceviz içi
- 1 bardak süt

Öğle Yemeği :

- 1 kase çorba
- 1 porsiyon ızgara kırmızı et veya tavuk veya balık
- 1 porsiyon pilav veya makarna veya börek
- 1 kase kaymaksız yoğurt
- 2 dilim ekmek
- 1 porsiyon tatlı

2.Ara Öğün:

- 1 porsiyon sütlü tatlı + 1 porsiyon meyve
- Peynirli beyaz ekmeğe hazırlanmış tost + 1 bardak ayran

Akşam Yemeği :

- 1 kase çorba
- 1 porsiyon etli sebze yemeği veya etli kuru baklagil yemeği
- 1 porsiyon pilav veya makarna veya börek
- 1 kase kaymaksız yoğurt
- 2 dilim ekmek
- 1 porsiyon tatlı

Ara Öğün:

1 bardak süt + 1 adet muz + 2 tam ceviz + 1 tatlı kaşığı bal (blenderdan geçiriniz)