Tarih		Aralıklı oruç süreleri	Uygulanacak menüler	Öğün sayısı
Aralık, 2024		16/8	1113 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 1 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Ocak, 2025		18/6	710 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 2 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Şubat, 2025		16/8	1113 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 1 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Mart, 2025		16/8	1113 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 1 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Nisan, 2025	Low Carb	16/8	1113 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 1 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Mayıs, 2025	Ketojenik	18/6	710 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 2 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Haziran, 2025	Low Carb	16/8	1113 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 1 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Temmuz, 2025	Low Carb	16/8	1113 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 1 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Ağustos, 2025	Low Carb	16/8	1113 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 1 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Eylül, 2025	Ketojenik	18/6	710 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 2 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Ekim, 2025	Low Carb	16/8	1113 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 1 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Kasım, 2025	Low Carb	16/8	1113 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 1 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Aralık, 2025	Low Carb	16/8	1113 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 1 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Ocak, 2026	Low Carb	16/8	1113 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 1 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Şubat, 2026	Ketojenik	18/6	710 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 2 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Mart, 2026	Low Carb	16/8	1113 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 1 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Nisan, 2026	Low Carb	16/8	1113 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 1 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Mayıs, 2026	Low Carb	16/8	1113 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 1 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Haziran, 2026	Low Carb	16/8	1113 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 1 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Temmuz, 2026	Ketojenik	18/6	710 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 2 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Ağustos, 2026	Low Carb	16/8	1113 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 1 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Eylül, 2026	Low Carb	16/8	1113 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 1 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Ekim, 2026		16/8	1113 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 1 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Kasım, 2026	Low Carb	16/8	1113 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 1 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Aralık, 2026		18/6	710 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 2 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Ocak, 2027	-	16/8	1113 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 1 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Subat,2027		16/8	1113 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 1 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.