Tarih		Aralıklı oruç süreleri	Uygulanacak menüler	Öğün sayısı
Temmuz, 2025	Ketojenik	18/6	69 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 2 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Ağustos, 2025	Low Carb	16/8	1014 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 1 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Eylül, 2025	Ketojenik	18/6	69 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 2 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Ekim, 2025	Low Carb	16/8	1014 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 1 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Kasım, 2025	Low Carb	16/8	1014 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 1 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Aralık, 2025	Low Carb	16/8	1014 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 1 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Ocak, 2026	Low Carb	16/8	1014 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 1 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Şubat, 2026	Ketojenik	18/6	69 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 2 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Mart, 2026	Low Carb	16/8	1014 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 1 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Nisan, 2026	Low Carb	16/8	1014 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 1 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Mayıs, 2026	Low Carb	16/8	1014 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 1 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Haziran, 2026	Low Carb	16/8	1014 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 1 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Temmuz, 2026	Ketojenik	18/6	69 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 2 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Ağustos, 2026	Low Carb	16/8	1014 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 1 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Eylül, 2026	Low Carb	16/8	1014 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 1 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Ekim, 2026	Low Carb	16/8	1014 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 1 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Kasım, 2026	Low Carb	16/8	1014 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 1 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Aralık, 2026	Ketojenik	18/6	69 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 2 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Ocak, 2027	Low Carb	16/8	1014 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 1 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Şubat, 2027	Low Carb	16/8	1014 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 1 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Mart, 2027	Low Carb	16/8	1014 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 1 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Nisan, 2027	Ketojenik	18/6	69 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 2 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Mayıs, 2027	Low Carb	16/8	1014 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 1 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Haziran, 2027	Low Carb	16/8	1014 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 1 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Temmuz, 2027	Low Carb	16/8	1014 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 1 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Ağustos, 2027	Low Carb	16/8	1014 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 1 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.
Eylül,2027	Ketojenik	18/6	69 hafta arasındaki listelerinizdeki menülere uygun beslenme	Haftada 2 gün, tek öğün. Diğer günler iki ana öğün.