

SABAH:

- 1 adet Yumurta
- 1 su bardağı Süt
- 3 dilim Tam Buğday Ekmeği
- 1 yemek kaşığı Pekmez ya da bal
- 7-8 adet Zeytin
- 1 dilim Beyaz Peynir
- 5 adet Ceviz
- 2 adet Domates
- 1 adet Sivri Biber

ÖĞLE ÖNCESİ:

- 1-2 adet Meyve (portakal, muz)

ÖĞLE:

- 1 porsiyon sebze et yemeği (8 kaşık kadar)
- 1 porsiyon Makarna ya da pilav
- 1 bardak Ayran
- 2 dilim Tam Buğday Ekmeği
- 1 porsiyon Mevsim Salata

İKİNDİ:

- 1-2 adet Meyve (Kivi, mandalina)

AKŞAM:

- 1 kase Yayla Çorbası
- 1 porsiyon etli sebze yemeği ya da 8 kaşık kurubaklagil yemeği(kurufasulye,barbunya,mercimek)
- 1 porsiyon Makarna ya da pilav
- 1 porsiyon Mevsim Salata
- 2-3 dilim Yoğun Tahıllı Ekmek

GECE:

- 1 bardak Süt

NOT: Abur cubur ya da şerbetli tatlılar yerine sütlü tatlılar tercih edilmeli. Eğer gün içinde tatlı yenirse meyve porsiyonu düşürülmelidir.