

Örnek Yemek Listesi		
SABAH	Bitki çayı/ açık çay Peynir çeşitleri/ yumurta Zeytin/ ceviz Esmer ekmeğ (tam tahıl, tam buğday, çavdar, yulaflı, kepekli) Kuru meyve (kuru kayısı, kuru incir, kuru erik)	Az yağlı süt/yoğurt Kahvaltılık gevrekler/ müsli/ yulaf Tarçın Ceviz Kuru meyve (kuru kayısı, kuru incir, kuru erik)
ARA	Taze meyve	
ÖĐLE	Çorba çeşitleri (ezogelin, mercimek, sebze) Sebze yemeği/ zeytinyağlı çeşitleri Esmer ekmeğ (tam tahıl, tam buğday, çavdar, yulaflı, kepekli) Mevsim salata Cacık	
ARA	Tahıllı, kepekli bisküvi/ kraker çeşitleri Taze meyve	
AKŐAM	Et yemeği Sebzeli pilav/makarna/bulgur Esmer ekmeğ (tam tahıl, tam buğday, çavdar, yulaflı, kepekli) Mevsim salata Cacık	
ARA	Taze meyve	