

ÖRNEK MENÜ :**SABAH:**

- Açık çay (şekerli, limonlu)
- Tuzlu yağsız beyaz peynir veya çökelek
- Kepeksiz Ekmek
- Haşlanmış patates

ÖĞLE:

- Derisiz haşlama tavuk eti
- Pirinç lapası veya makarna(yağsız)
- Haşlanmış patates
- Yoğurt, tuzlu ayran
- Kepeksiz Ekmek

AKSAM:

- Yoğurt çorba, yağla çorba (yağsız olacak)
- Az yağlı patates yemeği
- Peynirli makarna(yağsız)
- Yoğurt, tuzlu ayran
- Kepeksiz Ekmek

ARADA:

- Yoğurt, tuzlu ayran, Kabuksuz meyve (elma, şeftali , muz)
- Taze sıkılmış elma veya şeftali suyu,
- Haşlanmış patates veya püresi

YASAKLAR

- Tüm çiğ ve pişmiş sebzeler. (patates, havuç hariç)
- Listede belirtilmeyen diğer meyveler.
- Yağlı yiyecekler, yağda kızartma ve kavurmalar.
- Şekerli gıdalar.
- Kuru baklagiller, bulgur, börülce, barbunya, vb.
- Süt, hazır meyve suları
- Kepekli ekmek.

NOT : BOL SU İÇİNİZ!