

هفته اول	صبحانه ناهار شام ۱ لیوان شیر + ۹ عدد خرما ( یعنی در کل روزی ۳ لیوان شیر+۲۷ عدد خرما )
هفته دوم	میان وعده : خیار - کاهو - هویج - سالاد کاهو ( ماست + سرکه + سس قرمز تند + نمک ) - میوه ..
شنبه	رژیم شیرخرما + میان وعده
یکشنبه	رژیم شیرخرما + میان وعده
دوشنبه	هشاقش غذاخوری برنج + هرچی داشتیم بجز غذاهای سرخ کردنی و چرب = غذای متعادل
سه شنبه	رژیم شیرخرما + میان وعده
چهارشنبه	رژیم شیرخرما + میان وعده
پنجشنبه	غذای متعادل
جمعه	رژیم شیرخرما + میان وعده
هفته سوم	شنبه
یکشنبه	رژیم شیرخرما + میان وعده غذای متعادل
دوشنبه	رژیم شیرخرما + میان وعده
سه شنبه	رژیم شیرخرما + میان وعده غذای متعادل
چهارشنبه	رژیم شیرخرما + میان وعده
پنجشنبه	رژیم شیرخرما + میان وعده غذای متعادل
جمعه	رژیم شیرخرما + میان وعده
هفته چهارم	شنبه
یکشنبه	رژیم شیرخرما + میان وعده
دوشنبه	رژیم شیرخرما + میان وعده غذای متعادل
سه شنبه	رژیم شیرخرما + میان وعده
چهارشنبه	رژیم شیرخرما + میان وعده غذای متعادل
پنجشنبه	رژیم شیرخرما + میان وعده
جمعه	رژیم شیرخرما + میان وعده غذای متعادل