

Test

Açık 2131
Oluşturulma: 31.08.2025 15:12:47

Pazartesi

- Kahvalt Yulaf ezmesi – 40 gr – 350 kcal
Ø=Ü 6 yemek kaşığı yulaf ezmesi, 1 çay bardağı süt
- Öğün Sebze makarna – 200 gr – 600 kcal
Ø=Ü 1 su bardağı makarna, 1 su bardağı karabiber 6V'e
- Akşam Mercimek çorbası – 450 kcal
Ø=Ü 1 kase mercimek çorbası, 1 dilim ekme

Salı

- Kahvalt Sebze omlet – 2 gr – 400 kcal
Ø=Ü 2 adet yumurta, 1 avuç tereyağı
- Öğün Nohutlu pilav – 200 gr – 600 kcal
Ø=Ü 1 su bardağı pilav, 1 çay bardağı nohut
- Akşam Sebze güveç – 250 gr – 450 kcal
Ø=Ü 1 kase karabiber 6V'e, 1 dilim tereyağı ekme

Çarşamba

- Kahvalt Muzlu smoothie – 1 gr – 350 kcal
Ø=Ü 1 adet muz, 1 su bardağı süt
- Öğün Kızartma sebze yemeği – 600 kcal
Ø=Ü 1 su bardağı sebze yemeği, 1 su bardağı kızartma
- Akşam Kremalı Mantar Çorbası – 250 gr – 450 kcal
Ø=Ü 1 kase mantar çorbası, 1 dilim ekme

Perşembe

- Kahvalt Avokadolu tost – 1 gr – 400 kcal
Ø=Ü 1 adet avokado, 1 dilim tereyağı ekme
- Öğün Zeytinyağlı fasulye – 200 gr – 600 kcal
Ø=Ü 1 su bardağı fasulye, 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- Akşam Sebze börek – 200 gr – 450 kcal
Ø=Ü 2 dilim sebze börek

Cuma

Kahvalt Peynirli sandviç – 50 gr – 350 kcal

Ø=Ü– 2 dilim tam bu öF y ekme ö'Â " F–Æ–Ö &Pyaz peynir

Ö öÆS Kabak mücver – 200 gr – 600 kcal

Ø=Ü– 1 tabak kabak mücver

Ak ö Ó Domates çorbas b #S pr – 450 kcal

Ø=Ü– 1 kase domates çorbas Â F–Æ–Ö F Ö u öF y ekme ö•

Cumartesi

Kahvalt Yo ÷W tlu meyve – 200 gr – 350 kcal

Ø=Ü– 1 kase yo ÷W t, 1 avuç kar _ ² ÖPyve

Ö öÆS Karnabahar graten – 200 gr – 600 kcal

Ø=Ü– 1 tabak karnabahar graten

Ak ö Ó Patates püresi – 200 gr – 450 kcal

Ø=Ü– 1 tabak patates püresi

Pazar

Kahvalt F 7A1k ezmeli tost – 50 gr – 400 kcal

Ø=Ü– 2 dilim tam bu öF y ekme ö'Â " •emek ka ñ1 ñ1 f 7A1k ezmesi

Ö öÆS Sebzeli kinoa – 200 gr – 600 kcal

Ø=Ü– 1 su barda ñ1 kinoa, 1 su barda ñ1 kar _ ² 6V' e

Ak ö Ó Bulgur pilav b # pr – 450 kcal

Ø=Ü– 1 tabak bulgur pilav