

Test

Açıklama: 2131

Oluşturulma: 31.08.2025 15:12:47

Pazartesi

Kahvaltı: Yulaf ezmesi – 40 gr – 350 kcal

Not: 6 yemek kaşığı yulaf ezmesi, 1 çay bardağı süt

Öğle: Sebzeli makarna – 200 gr – 600 kcal

Not: 1 su bardağı makarna, 1 su bardağı karışık sebze

Akşam: Mercimek çorbası – 250 gr – 450 kcal

Not: 1 kase mercimek çorbası, 1 dilim tam buğday ekmeği

Salı

Kahvaltı: Sebzeli omlet – 2 gr – 400 kcal

Not: 2 adet yumurta, 1 avuç ıspanak

Öğle: Nohutlu pilav – 200 gr – 600 kcal

Not: 1 su bardağı pilav, 1 çay bardağı nohut

Akşam: Sebzeli güveç – 250 gr – 450 kcal

Not: 1 kase karışık sebze, 1 dilim tam buğday ekmeği

Çarşamba

Kahvaltı: Muzlu smoothie – 1 gr – 350 kcal

Not: 1 adet muz, 1 su bardağı süt

Öğle: Kıymalı sebze yemeği – 200 gr – 600 kcal

Not: 1 su bardağı sebze yemeği, 1 çay bardağı kıyma

Akşam: Kremalı mantar çorbası – 250 gr – 450 kcal

Not: 1 kase mantar çorbası, 1 dilim tam buğday ekmeği

Perşembe

Kahvaltı: Avokadolu tost – 1 gr – 400 kcal

Not: 1 adet avokado, 1 dilim tam buğday ekmeği

Öğle: Zeytinyağlı fasulye – 200 gr – 600 kcal

Not: 1 su bardağı fasulye, 3 yemek kaşığı zeytinyağı

Akşam: Sebzeli börek – 200 gr – 450 kcal

Not: 2 dilim sebzeli börek

Cuma

Kahvaltı: Peynirli sandviç – 50 gr – 350 kcal

Not: 2 dilim tam buğday ekmeği, 2 dilim beyaz peynir

Öğle: Kabak mücver – 200 gr – 600 kcal

Not: 1 tabak kabak mücver

Akşam: Domates çorbası – 250 gr – 450 kcal

Not: 1 kase domates çorbası, 1 dilim tam buğday ekmeği

Cumartesi

Kahvaltı: Yoğurtlu meyve – 200 gr – 350 kcal

Not: 1 kase yoğurt, 1 avuç karışık meyve

Öğle: Karnabahar graten – 200 gr – 600 kcal

Not: 1 tabak karnabahar graten

Akşam: Patates püresi – 200 gr – 450 kcal

Not: 1 tabak patates püresi

Pazar

Kahvaltı: Fıstık ezmeli tost – 50 gr – 400 kcal

Not: 2 dilim tam buğday ekmeği, 2 yemek kaşığı fıstık ezmesi

Öğle: Sebzeli kinoa – 200 gr – 600 kcal

Not: 1 su bardağı kinoa, 1 su bardağı karışık sebze

Akşam: Bulgur pilavı – 200 gr – 450 kcal

Not: 1 tabak bulgur pilavı