

Ce

Açıklama: Ce

Oluşturulma: 01.09.2025 00:24:23

Pazartesi

Kahvaltı: Yulaf ezmesi – 40 gr – 350 kcal

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

Öğle: Sebzeli kinoa salatası – 50 gr – 400 kcal

Not: 5 yemek kaşığı kinoa, 1 su bardağı karışık sebze

Akşam: Mercimek çorbası – 150 gr – 250 kcal

Not: 1 su bardağı mercimek, 1 büyük kase su

Salı

Kahvaltı: Muzlu smoothie – 1 gr – 300 kcal

Not: 1 adet muz, 1 su bardağı süt

Öğle: Nohutlu yeşil salata – 100 gr – 350 kcal

Not: 1 su bardağı nohut, 2 su bardağı yeşillik

Akşam: Sebzeli makarna – 80 gr – 400 kcal

Not: 1 su bardağı makarna, 1 su bardağı sebze

Çarşamba

Kahvaltı: Peynirli omlet – 2 gr – 300 kcal

Not: 2 adet yumurta, 1 dilim peynir

Öğle: Sebzeli bulgur pilavı – 100 gr – 400 kcal

Not: 1 su bardağı bulgur, 1 su bardağı sebze

Akşam: Kabak mücver – 200 gr – 350 kcal

Not: 2 adet kabak, 5 yemek kaşığı un

Perşembe

Kahvaltı: Avokadolu tost – 1 gr – 350 kcal

Not: 1 adet avokado, 2 dilim ekmek

Öğle: Zeytinyağlı fasulye – 200 gr – 300 kcal

Not: 2 su bardağı fasulye, 4 yemek kaşığı zeytinyağı

Akşam: Patates püresi – 200 gr – 250 kcal

Not: 2 orta boy patates, 1 çay bardağı süt

Cuma

Kahvaltı: Meyveli yoğurt – 150 gr – 300 kcal

Not: 1 su bardağı yoğurt, 1 su bardağı meyve

Öğle: Sebzeli krep – 100 gr – 350 kcal

Not: 1 su bardağı sebze, 1 su bardağı un

Akşam: Mantarlı risotto – 100 gr – 400 kcal

Not: 1 su bardağı pirinç, 1 su bardağı mantar

Cumartesi

Kahvaltı: Pancake – 100 gr – 350 kcal

Not: 1 su bardağı un, 1 su bardağı süt

Öğle: Karnabahar graten – 200 gr – 400 kcal

Not: 1 küçük karnabahar, 1 su bardağı peynir

Akşam: Bulgur köftesi – 150 gr – 350 kcal

Not: 1 su bardağı bulgur, 5 yemek kaşığı un

Pazar

Kahvaltı: Fıstık ezmeli sandviç – 2 gr – 350 kcal

Not: 2 dilim ekmek, 2 yemek kaşığı fıstık ezmesi

Öğle: Sebzeli lazanya – 150 gr – 400 kcal

Not: 3 yaprak lazanya, 1 su bardağı sebze

Akşam: Domates çorbası – 200 gr – 250 kcal

Not: 2 büyük domates, 1 büyük kase su