

Tata

Açıklama: Mkkk

Oluşturulma: 01.09.2025 00:32:49

Pazartesi

Kahvaltı: Yulaf ezmesi – 40 gr – 350 kcal

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

Öğle Yemeği: Mercimek çorbası ve tam buğday ekmeği – 250 gr – 450 kcal

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

Ara Öğün: Meyve ve yoğurt – 1 gr – 200 kcal

Not: 1 adet elma, 4 yemek kaşığı yoğurt

Akşam Yemeği: Sebzeli makarna – 150 gr – 400 kcal

Not: 1 su bardağı makarna, 1 kase karışık sebze

Salı

Kahvaltı: Peynirli omlet – 2 gr – 350 kcal

Not: 2 adet yumurta, 2 yemek kaşığı beyaz peynir

Öğle Yemeği: Nohut salatası – 150 gr – 450 kcal

Not: 1 su bardağı haşlanmış nohut, 1 kase sebze

Ara Öğün: Badem ve kuru kayısı – 10 gr – 200 kcal

Not: 10 adet badem, 3 adet kuru kayısı

Akşam Yemeği: Sebzeli bulgur pilavı – 150 gr – 400 kcal

Not: 1 su bardağı bulgur, 1 kase sebze

Çarşamba

Kahvaltı: Muzlu smoothie – 1 gr – 350 kcal

Not: 1 adet muz, 1 su bardağı süt

Öğle Yemeği: Zeytinyağlı enginar – 200 gr – 450 kcal

Not: 2 adet enginar, 2 yemek kaşığı zeytinyağı

Ara Öğün: Ceviz ve kuru üzüm – 5 gr – 200 kcal

Not: 5 adet ceviz, 2 yemek kaşığı kuru üzüm

Akşam Yemeği: Ispanaklı krep – 100 gr – 400 kcal

Not: 1 kase ıspanak, 2 adet krep

Perşembe

Kahvaltı: Avokadolu tost – 1 gr – 350 kcal

Not: 1 adet avokado, 2 dilim tam buğday ekmeği

Öğle Yemeği: Kabak dolması – 200 gr – 450 kcal

Not: 2 adet kabak, 1 çay bardağı pirinç

Ara Öğün: Fındık ve kuru incir – 10 gr – 200 kcal

Not: 10 adet fındık, 2 adet kuru incir

Akşam Yemeği: Patatesli börek – 200 gr – 400 kcal

Not: 2 adet patates, 2 adet yufka

Cuma

Kahvaltı: Chia pudingi – 30 gr – 350 kcal

Not: 3 yemek kaşığı chia tohumu, 1 su bardağı süt

Öğle Yemeği: Fırında sebzeli mücver – 200 gr – 450 kcal

Not: 2 adet kabak, 2 adet havuç

Ara Öğün: Yoğurt ve yaban mersini – 100 gr – 200 kcal

Not: 4 yemek kaşığı yoğurt, 1 çay bardağı yaban mersini

Akşam Yemeği: Mantarlı risotto – 150 gr – 400 kcal

Not: 1 su bardağı risotto pirinci, 1 kase mantar

Cumartesi

Kahvaltı: Smoothie bowl – 1 gr – 350 kcal

Not: 1 adet muz, 4 yemek kaşığı yoğurt, 3 yemek kaşığı yulaf

Öğle Yemeği: Sebzeli kinoa salatası – 150 gr – 450 kcal

Not: 1 su bardağı kinoa, 1 kase karışık sebze

Ara Öğün: Meyve salatası – 200 gr – 200 kcal

Not: 1 kase karışık meyve

Akşam Yemeği: Fırında sebzeli lazanya – 150 gr – 400 kcal

Not: 2 dilim lazanya, 1 kase sebze

Pazar

Kahvaltı: Pancake ve meyve – 2 gr – 350 kcal

Not: 2 adet pancake, 1 kase meyve

Öğle Yemeği: Zeytinyağlı fasulye – 200 gr – 450 kcal

Not: 1 kase fasulye, 2 yemek kaşığı zeytinyağı

Ara Öğün: Fıstık ezmesi ve muz – 1 gr – 200 kcal

Not: 1 adet muz, 2 yemek kaşığı fıstık ezmesi

Akşam Yemeği: Sebzeli pizza – 150 gr – 400 kcal

Not: 2 dilim pizza, 1 kase sebze