

Tata

Açıklama: Mkkk

Oluşturulma: 01.09.2025 00:32:49

Pazartesi

Kahvaltı	Yulaf ezmesi – 40 gr Not: 6 yemek kaşığı yulaf ezmesi, 1 çay bardağı süt	350 kcal
Öğle Yemeği	Mercimek çorbası ve tam buğday ekmeği – 250 gr Not: 1 kase mercimek çorbası, 1 dilim tam buğday ekmeği	450 kcal
Ara Öğün	Meyve ve yoğurt – 1 gr Not: 1 adet elma, 4 yemek kaşığı yoğurt	200 kcal
Akşam Yemeği	Sebzeli makarna – 150 gr Not: 1 su bardağı makarna, 1 kase karışık sebze	400 kcal

Salı

Kahvaltı	Peynirli omlet – 2 gr Not: 2 adet yumurta, 2 yemek kaşığı beyaz peynir	350 kcal
Öğle Yemeği	Nohut salatası – 150 gr Not: 1 su bardağı haşlanmış nohut, 1 kase sebze	450 kcal
Ara Öğün	Badem ve kuru kayısı – 10 gr Not: 10 adet badem, 3 adet kuru kayısı	200 kcal
Akşam Yemeği	Sebzeli bulgur pilavı – 150 gr Not: 1 su bardağı bulgur, 1 kase sebze	400 kcal

Çarşamba

Kahvaltı	Muzlu smoothie – 1 gr Not: 1 adet muz, 1 su bardağı süt	350 kcal
Öğle Yemeği	Zeytinyağlı enginar – 200 gr Not: 2 adet enginar, 2 yemek kaşığı zeytinyağı	450 kcal
Ara Öğün	Ceviz ve kuru üzüm – 5 gr Not: 5 adet ceviz, 2 yemek kaşığı kuru üzüm	200 kcal

Akşam Yemeği	Ispanaklı krep – 100 gr Not: 1 kase ıspanak, 2 adet krep	400 kcal
--------------	---	----------

Perşembe

Kahvaltı	Avokadolu tost – 1 gr Not: 1 adet avokado, 2 dilim tam buğday ekmeği	350 kcal
----------	---	----------

Öğle Yemeği	Kabak dolması – 200 gr Not: 2 adet kabak, 1 çay bardağı pirinç	450 kcal
-------------	---	----------

Ara Öğün	Fındık ve kuru incir – 10 gr Not: 10 adet fındık, 2 adet kuru incir	200 kcal
----------	--	----------

Akşam Yemeği	Patatesli börek – 200 gr Not: 2 adet patates, 2 adet yufka	400 kcal
--------------	---	----------

Cuma

Kahvaltı	Chia pudingi – 30 gr Not: 3 yemek kaşığı chia tohumu, 1 su bardağı süt	350 kcal
----------	---	----------

Öğle Yemeği	Fırında sebzeli mücver – 200 gr Not: 2 adet kabak, 2 adet havuç	450 kcal
-------------	--	----------

Ara Öğün	Yoğurt ve yaban mersini – 100 gr Not: 4 yemek kaşığı yoğurt, 1 çay bardağı yaban mersini	200 kcal
----------	---	----------

Akşam Yemeği	Mantarlı risotto – 150 gr Not: 1 su bardağı risotto pirinci, 1 kase mantar	400 kcal
--------------	---	----------

Cumartesi

Kahvaltı	Smoothie bowl – 1 gr Not: 1 adet muz, 4 yemek kaşığı yoğurt, 3 yemek kaşığı yulaf	350 kcal
----------	--	----------

Öğle Yemeği	Sebzeli kinoa salatası – 150 gr Not: 1 su bardağı kinoa, 1 kase karışık sebze	450 kcal
-------------	--	----------

Ara Öğün	Meyve salatası – 200 gr Not: 1 kase karışık meyve	200 kcal
----------	--	----------

Akşam Yemeği	Fırında sebzeli lazanya – 150 gr Not: 2 dilim lazanya, 1 kase sebze	400 kcal
--------------	--	----------

Pazar

Kahvaltı	Pancake ve meyve – 2 gr Not: 2 adet pancake, 1 kase meyve	350 kcal
Öğle Yemeği	Zeytinyağlı fasulye – 200 gr Not: 1 kase fasulye, 2 yemek kaşığı zeytinyağı	450 kcal
Ara Öğün	Fıstık ezmesi ve muz – 1 gr Not: 1 adet muz, 2 yemek kaşığı fıstık ezmesi	200 kcal
Akşam Yemeği	Sebzeli pizza – 150 gr Not: 2 dilim pizza, 1 kase sebze	400 kcal