

Fgff

Açıklama: Ggff

Oluşturulma: 01.09.2025 13:43:30

Pazartesi

Kahvaltı	Avokadolu Omlet – 2 gr Not: 2 adet yumurta, yarım avokado	350 kcal
Ara Öğün	Badem – 30 gr Not: 20 adet badem	200 kcal
Öğle Yemeği	Izgara Tavuk ve Sebzeler – 150 gr Not: 1 adet tavuk göğsü, 1 kase karışık sebze	450 kcal
Ara Öğün	Yoğurt ve Chia Tohumu – 150 gr Not: 1 çay bardağı yoğurt, 1 yemek kaşığı chia tohumu	200 kcal
Akşam Yemeği	Somon ve Kuşkonmaz – 150 gr Not: 1 dilim somon, 1 porsiyon kuşkonmaz	600 kcal

Salı

Kahvaltı	Peynirli Omlet – 2 gr Not: 2 adet yumurta, 2 dilim beyaz peynir	350 kcal
Ara Öğün	Ceviz – 30 gr Not: 10 adet ceviz	200 kcal
Öğle Yemeği	Köfte ve Salata – 150 gr Not: 3 adet köfte, 1 kase salata	450 kcal
Ara Öğün	Kefir – 200 gr Not: 1 su bardağı kefir	200 kcal
Akşam Yemeği	Fırında Tavuk ve Brokoli – 150 gr Not: 1 adet tavuk but, 1 kase brokoli	600 kcal

Çarşamba

Kahvaltı	Sebzeli Omlet – 2 gr Not: 2 adet yumurta, 1 avuç ıspanak	350 kcal
Ara Öğün	Fındık – 30 gr Not: 20 adet fındık	200 kcal

Öğle Yemeği	Izgara Balık ve Yeşil Salata – 150 gr Not: 1 dilim balık, 1 kase yeşil salata	450 kcal
Ara Öğün	Zeytin – 50 gr Not: 10 adet zeytin	200 kcal
Akşam Yemeği	Kuzu ve Fırınlanmış Sebzeler – 150 gr Not: 1 porsiyon kuzu, 1 kase fırınlanmış sebze	600 kcal

Perşembe

Kahvaltı	Lor Peynirli Omlet – 2 gr Not: 2 adet yumurta, 2 yemek kaşığı lor peyniri	350 kcal
Ara Öğün	Kabak Çekirdeği – 30 gr Not: 1 avuç kabak çekirdeği	200 kcal
Öğle Yemeği	Tavuk Salatası – 150 gr Not: 1 adet tavuk göğsü, 1 kase salata	450 kcal
Ara Öğün	Yoğurt ve Badem – 150 gr Not: 1 çay bardağı yoğurt, 10 adet badem	200 kcal
Akşam Yemeği	Dana Eti ve Brüksel Lahanası – 150 gr Not: 1 porsiyon dana eti, 1 kase brüksel lahanası	600 kcal

Cuma

Kahvaltı	Krem Peynirli Omlet – 2 gr Not: 2 adet yumurta, 2 yemek kaşığı krem peynir	350 kcal
Ara Öğün	Fıstık – 30 gr Not: 1 avuç fıstık	200 kcal
Öğle Yemeği	Fırında Tavuk ve Ispanak – 150 gr Not: 1 adet tavuk but, 1 kase ıspanak	450 kcal
Ara Öğün	Kefir ve Ceviz – 200 gr Not: 1 su bardağı kefir, 5 adet ceviz	200 kcal
Akşam Yemeği	Izgara Köfte ve Sebze – 150 gr Not: 3 adet köfte, 1 kase sebze	600 kcal

Cumartesi

Kahvaltı	Zeytinli Omlet – 2 gr Not: 2 adet yumurta, 10 adet zeytin	350 kcal
Ara Öğün	Badem – 30 gr Not: 20 adet badem	200 kcal
Öğle Yemeği	Izgara Balık ve Sebze – 150 gr Not: 1 dilim balık, 1 kase sebze	450 kcal
Ara Öğün	Yoğurt ve Chia Tohumu – 150 gr Not: 1 çay bardağı yoğurt, 1 yemek kaşığı chia tohumu	200 kcal
Akşam Yemeği	Kuzu ve Fırınlanmış Sebzeler – 150 gr Not: 1 porsiyon kuzu, 1 kase fırınlanmış sebze	600 kcal

Pazar

Kahvaltı	Avokadolu Omlet – 2 gr Not: 2 adet yumurta, yarım avokado	350 kcal
Ara Öğün	Ceviz – 30 gr Not: 10 adet ceviz	200 kcal
Öğle Yemeği	Tavuk Salatası – 150 gr Not: 1 adet tavuk göğsü, 1 kase salata	450 kcal
Ara Öğün	Kefir – 200 gr Not: 1 su bardağı kefir	200 kcal
Akşam Yemeği	Somon ve Kuşkonmaz – 150 gr Not: 1 dilim somon, 1 porsiyon kuşkonmaz	600 kcal