

Test

Açıklama: Mmmk

Oluşturulma: 01.09.2025 23:08:20

Pazartesi

Kahvaltı	Sebzeli Omlet – 3 gr Not: 3 adet yumurta, 1 avuç ıspanak, 4-5 adet mantar, 2 yemek kaşığı beyaz peynir	400 kcal
Öğle Yemeği	Kinoa ve Nohut Salatası – 100 gr Not: 1 çay bardağı kinoa, 1 çay bardağı haşlanmış nohut, 1 avuç cherry domates, 1 küçük salatalık	600 kcal
Akşam Yemeği	Sebzeli Deniz Ürünleri Tava – 150 gr Not: 1 kase karides, 1 küçük brokoli, 1/2 kırmızı biber, 1 küçük soğan	700 kcal

Salı

Kahvaltı	Meyveli Yoğurt – 200 gr Not: 1 su bardağı yoğurt, 1/2 muz, 1 avuç yaban mersini	350 kcal
Öğle Yemeği	Mercimek Köftesi – 150 gr Not: 1 su bardağı kırmızı mercimek, 2 dal yeşil soğan, 1/2 demet maydanoz	600 kcal
Akşam Yemeği	Fırında Sebzeli Somon – 200 gr Not: 1 dilim somon, 1 küçük kabak, 1 küçük havuç	700 kcal