

Yest

Açıklama: Bjni

Oluşturulma: 01.09.2025 23:09:22

Pazartesi

Kahvaltı	Yulaf Ezmesi ve Meyve – 50 gr Not: 8 yemek kaşığı yulaf ezmesi, 1 su bardağı süt, 1 adet muz	450 kcal
Öğle Yemeği	Sebzeli Nohut Salatası – 150 gr Not: 1 su bardağı haşlanmış nohut, 1 kase karışık sebze, 2 yemek kaşığı zeytinyağı	600 kcal
Ara Öğün	Yoğurt ve Kuruyemiş – 200 gr Not: 1 kase yoğurt, 2 yemek kaşığı karışık kuruyemiş	350 kcal
Akşam Yemeği	Kremalı Mantar Soslu Makarna – 150 gr Not: 1 su bardağı makarna, 1 su bardağı doğranmış mantar, yarım su bardağı krema	700 kcal

Salı

Kahvaltı	Omlet ve Avokado – 2 gr Not: 2 adet yumurta, 1 adet avokado	400 kcal
Öğle Yemeği	Kinoalı Mercimek Salatası – 100 gr Not: 1 su bardağı kinoa, 1 su bardağı mercimek, 1 kase karışık sebze	600 kcal
Ara Öğün	Meyveli Smoothie – 200 gr Not: 1 su bardağı süt, 1 su bardağı karışık meyve	300 kcal
Akşam Yemeği	Sebzeli Tofu – 200 gr Not: 1 kase tofu, 1 kase karışık sebze, 2 yemek kaşığı soya sosu	700 kcal