

Hd1d

Açıklama: Jdkdkd

Oluşturulma: 01.09.2025 23:16:25

Pazartesi

Kahvaltı	Yulaf ezmesi – 40 gr Not: 6 yemek kaşığı yulaf ezmesi, 1 çay bardağı süt	350 kcal
Öğle Yemeği	Nohutlu sebze yemeği – 200 gr Not: 1 su bardağı nohut, 1 kase karışık sebze	600 kcal
Akşam Yemeği	Peynirli makarna – 200 gr Not: 1 tabak makarna, 2 yemek kaşığı rendelenmiş peynir	700 kcal
Ara Öğün	Meyveli yoğurt – 150 gr Not: 1 kase yoğurt, 1 küçük kase doğranmış meyve	250 kcal

Salı

Kahvaltı	Omlet – 3 gr Not: 3 adet yumurta, 1 küçük kase doğranmış sebze	400 kcal
Öğle Yemeği	Mercimek çorbası – 250 gr Not: 1 büyük kase mercimek çorbası	500 kcal
Akşam Yemeği	Sebzeli pilav – 200 gr Not: 1 tabak pilav, 1 kase karışık sebze	650 kcal
Ara Öğün	Fındık ve kuru meyve – 30 gr Not: 1 avuç fındık, 1 avuç kuru meyve	250 kcal

Çarşamba

Kahvaltı	Smoothie – 200 gr Not: 1 su bardağı süt, 1 küçük kase doğranmış meyve	350 kcal
Öğle Yemeği	Zeytinyağlı barbunya – 200 gr Not: 1 tabak barbunya, 2 yemek kaşığı zeytinyağı	600 kcal
Akşam Yemeği	Sebzeli kinoa – 200 gr Not: 1 tabak kinoa, 1 kase karışık sebze	700 kcal

Ara Öğün	Yoğurt ve bal – 150 gr Not: 1 kase yoğurt, 1 yemek kaşığı bal	250 kcal
----------	--	----------

Perşembe

Kahvaltı	Peynirli tost – 2 gr Not: 2 dilim ekmek, 2 yemek kaşığı peynir	400 kcal
Öğle Yemeği	Sebzeli makarna – 200 gr Not: 1 tabak makarna, 1 kase karışık sebze	600 kcal
Akşam Yemeği	Köri soslu tofu – 200 gr Not: 1 tabak tofu, 1 küçük kase köri sosu	700 kcal
Ara Öğün	Meyve salatası – 200 gr Not: 1 büyük kase doğranmış meyve	250 kcal

Cuma

Kahvaltı	Avokadolu tost – 2 gr Not: 2 dilim ekmek, 1 adet avokado	400 kcal
Öğle Yemeği	Sebzeli börek – 200 gr Not: 1 büyük dilim börek	600 kcal
Akşam Yemeği	Mantarlı risotto – 200 gr Not: 1 tabak risotto, 1 küçük kase mantar	700 kcal
Ara Öğün	Ceviz ve kuru üzüm – 30 gr Not: 1 avuç ceviz, 1 avuç kuru üzüm	250 kcal

Cumartesi

Kahvaltı	Menemen – 3 gr Not: 3 adet yumurta, 1 büyük domates	400 kcal
Öğle Yemeği	Sebzeli krep – 200 gr Not: 2 adet krep, 1 küçük kase sebze	600 kcal
Akşam Yemeği	Fırında sebzeler – 300 gr Not: 1 büyük tepsi karışık sebze	700 kcal
Ara Öğün	Yoğurtlu meyve – 150 gr Not: 1 kase yoğurt, 1 küçük kase doğranmış meyve	250 kcal

Pazar

Kahvaltı	Pancake – 200 gr Not: 3 adet pancake	400 kcal
Öğle Yemeği	Sebzeli lazanya – 250 gr Not: 1 büyük dilim lazanya	600 kcal
Akşam Yemeği	Izgara sebzeler – 300 gr Not: 1 büyük tabak karışık sebze	700 kcal
Ara Öğün	Fıstık ezmeli muz – 1 gr Not: 1 adet muz, 2 yemek kaşığı fıstık ezmesi	250 kcal