

Test

Açıklama: Tyu

Oluşturulma: 02.09.2025 10:16:25

Pazartesi

Kahvaltı	Yulaf ezmesi – 40 gr Not: 6 yemek kaşığı yulaf ezmesi, 1 çay bardağı süt	350 kcal
Öğle Yemeği	Sebzeli Noodle – 150 gr Not: 1 tabak sebzeli noodle	600 kcal
Akşam Yemeği	Mercimek Çorbası ve Ekmek – 200 gr Not: 1 kase mercimek çorbası, 1 dilim ekmek	500 kcal
Ara Öğün	Yoğurt ve Meyve – 150 gr Not: 1 kase yoğurt, 1 adet meyve	200 kcal

Salı

Kahvaltı	Omlet ve Ekmek – 2 gr Not: 2 yumurtalı omlet, 1 dilim ekmek	400 kcal
Öğle Yemeği	Sebzeli Pilav – 150 gr Not: 1 tabak sebzeli pilav	600 kcal
Akşam Yemeği	Fırınlanmış Sebze – 200 gr Not: 1 tabak fırınlanmış sebze	500 kcal
Ara Öğün	Fındık ve Kuru Üzüm – 30 gr Not: 1 avuç fındık, 1 avuç kuru üzüm	200 kcal

Çarşamba

Kahvaltı	Peynirli Sandviç – 50 gr Not: 1 adet peynirli sandviç	400 kcal
Öğle Yemeği	Mantar Sote – 200 gr Not: 1 tabak mantar sote, 1 dilim ekmek	600 kcal
Akşam Yemeği	Nohut Yemeği – 200 gr Not: 1 kase nohut yemeği	500 kcal
Ara Öğün	Meyveli Yoğurt – 150 gr Not: 1 kase meyveli yoğurt	200 kcal

Perşembe

Kahvaltı	Yulaf Ezmesi – 40 gr Not: 6 yemek kaşığı yulaf ezmesi, 1 çay bardağı süt	350 kcal
Öğle Yemeği	Sebzeli Makarna – 150 gr Not: 1 tabak sebzeli makarna	600 kcal
Akşam Yemeği	Patates Yemeği – 200 gr Not: 1 tabak patates yemeği	500 kcal
Ara Öğün	Ceviz ve Kuru Kayısı – 30 gr Not: 1 avuç ceviz, 1 avuç kuru kayısı	200 kcal

Cuma

Kahvaltı	Omlet ve Ekmek – 2 gr Not: 2 yumurtalı omlet, 1 dilim ekmek	400 kcal
Öğle Yemeği	Sebzeli Pilav – 150 gr Not: 1 tabak sebzeli pilav	600 kcal
Akşam Yemeği	Fırınlanmış Sebze – 200 gr Not: 1 tabak fırınlanmış sebze	500 kcal
Ara Öğün	Fındık ve Kuru Üzüm – 30 gr Not: 1 avuç fındık, 1 avuç kuru üzüm	200 kcal

Cumartesi

Kahvaltı	Peynirli Sandviç – 50 gr Not: 1 adet peynirli sandviç	400 kcal
Öğle Yemeği	Mantar Sote – 200 gr Not: 1 tabak mantar sote, 1 dilim ekmek	600 kcal
Akşam Yemeği	Nohut Yemeği – 200 gr Not: 1 kase nohut yemeği	500 kcal
Ara Öğün	Meyveli Yoğurt – 150 gr Not: 1 kase meyveli yoğurt	200 kcal

Pazar

Kahvaltı	Yulaf Ezmesi – 40 gr Not: 6 yemek kaşığı yulaf ezmesi, 1 çay bardağı süt	350 kcal
Öğle Yemeği	Sebzeli Makarna – 150 gr Not: 1 tabak sebzeli makarna	600 kcal
Akşam Yemeği	Patates Yemeği – 200 gr Not: 1 tabak patates yemeği	500 kcal
Ara Öğün	Ceviz ve Kuru Kayısı – 30 gr Not: 1 avuç ceviz, 1 avuç kuru kayısı	200 kcal