

Gg

Açıklama: Vgh

Plan Tercih Özeti

Ekmek
Var

Gluten
Var

Laktoz
Var

Kırmızı Et
Var

Deniz Ürünü
Var

Max.
20 dk
Hazırlama

Hariç
Malzemeler
Oluşturulma:
02.09.2025
10:51:23

Pazartesi

Kahvaltı	Yulaf ezmesi – 40 gr Not: 6 yemek kaşığı yulaf ezmesi, 1 çay bardağı süt	350 kcal
Öğle	Mercimek çorbası ve sebzeli pilav – 200 gr Not: 1 kase mercimek çorbası, 1 tabak sebzeli pilav	700 kcal
Akşam	Izgara sebzeler ve kinoa – 200 gr Not: 1 tabak ızgara sebzeler, 1 kase kinoa	750 kcal

Salı

Kahvaltı	Peynirli omlet ve tam buğday ekmeği – 2 gr Not: 2 adet yumurta, 2 dilim tam buğday ekmeği	400 kcal
Öğle	Nohutlu sebze yemeği – 200 gr Not: 1 tabak nohutlu sebze yemeği	700 kcal
Akşam	Makarna ve peynir – 200 gr Not: 1 tabak makarna, 2 yemek kaşığı rendelenmiş peynir	750 kcal

Çarşamba

Kahvaltı	Meyveli yoğurt ve müsli – 150 gr Not: 1 çay bardağı yoğurt, 4 yemek kaşığı müsli	350 kcal
Öğle	Sebzeli krep – 200 gr Not: 2 adet sebzeli krep	700 kcal
Akşam	Fırında patates ve sebze – 200 gr Not: 1 tabak fırında patates, 1 tabak sebze	750 kcal

Perşembe

Kahvaltı	Yulaf ezmesi – 40 gr Not: 6 yemek kaşığı yulaf ezmesi, 1 çay bardağı süt	350 kcal
Öğle	Mercimek çorbası ve sebzeli pilav – 200 gr Not: 1 kase mercimek çorbası, 1 tabak sebzeli pilav	700 kcal
Akşam	Izgara sebzeler ve kinoa – 200 gr Not: 1 tabak ızgara sebzeler, 1 kase kinoa	750 kcal

Cuma

Kahvaltı	Peynirli omlet ve tam buğday ekmeği – 2 gr Not: 2 adet yumurta, 2 dilim tam buğday ekmeği	400 kcal
Öğle	Nohutlu sebze yemeği – 200 gr Not: 1 tabak nohutlu sebze yemeği	700 kcal
Akşam	Makarna ve peynir – 200 gr Not: 1 tabak makarna, 2 yemek kaşığı rendelenmiş peynir	750 kcal

Cumartesi

Kahvaltı	Meyveli yoğurt ve müsli – 150 gr Not: 1 çay bardağı yoğurt, 4 yemek kaşığı müsli	350 kcal
Öğle	Sebzeli krep – 200 gr Not: 2 adet sebzeli krep	700 kcal
Akşam	Fırında patates ve sebze – 200 gr Not: 1 tabak fırında patates, 1 tabak sebze	750 kcal

Pazar

Kahvaltı	Yulaf ezmesi – 40 gr Not: 6 yemek kaşığı yulaf ezmesi, 1 çay bardağı süt	350 kcal
Öğle	Mercimek çorbası ve sebzeli pilav – 200 gr Not: 1 kase mercimek çorbası, 1 tabak sebzeli pilav	700 kcal

Akşam

Izgara sebzeler ve kinoa - 200 gr
Not: 1 tabak ızgara sebzeler, 1 kase kinoa

750 kcal