

Test

Açıklama: Test2

Plan Tercih Özeti

Ekmek
Yok
Deniz Ürünü
Var

Gluten
Var

Max. Hazırlama
25 dk

Laktoz
Var

Kırmızı Et
Yok
Hariç Malzemeler
-

Oluşturulma: 02.09.2025
13:30:06

Pazartesi

Kahvaltı	Yulaf ezmesi – 40 gr Not: 6 yemek kaşığı yulaf ezmesi, 1 çay bardağı badem sütü	350 kcal
Öğle	Kinoa salatası – 100 gr Not: 1 çay bardağı kinoa, 4 yemek kaşığı nohut, 1/2 avokado, 1 kase yeşillik	600 kcal
Akşam	Mercimek çorbası ve sebzeli pilav – 200 gr Not: 1 kase mercimek çorbası, 1 su bardağı sebzeli pilav	700 kcal

Salı

Kahvaltı	Smoothie bowl – 1 gr Not: 1 adet muz, 1/2 kase çilek, 6 yemek kaşığı yulaf	350 kcal
Öğle	Nohutlu sebze yemeği – 150 gr Not: 1 su bardağı nohut, 1 kase karışık sebzeler	600 kcal
Akşam	Fırında sebzeli makarna – 150 gr Not: 1 su bardağı makarna, 1 kase karışık sebzeler	700 kcal

Çarşamba

Kahvaltı	Chia puding – 30 gr Not: 3 yemek kaşığı chia tohumu, 1 su bardağı badem sütü	350 kcal
Öğle	Sebzeli kinoa – 100 gr Not: 1 çay bardağı kinoa, 1 kase karışık sebzeler	600 kcal

Akşam	Deniz börölcesi salatası – 200 gr Not: 1 kase deniz börölcesi, 10 adet zeytin, 1 adet domates	700 kcal
-------	--	----------

Perşembe

Kahvaltı	Yulaf ezmesi – 40 gr Not: 6 yemek kaşığı yulaf ezmesi, 1 çay bardağı badem sütü	350 kcal
Öğle	Kinoa salatası – 100 gr Not: 1 çay bardağı kinoa, 4 yemek kaşığı nohut, 1/2 avokado, 1 kase yeşillik	600 kcal
Akşam	Mercimek çorbası ve sebzeli pilav – 200 gr Not: 1 kase mercimek çorbası, 1 su bardağı sebzeli pilav	700 kcal

Cuma

Kahvaltı	Smoothie bowl – 1 gr Not: 1 adet muz, 1/2 kase çilek, 6 yemek kaşığı yulaf	350 kcal
Öğle	Nohutlu sebze yemeğı – 150 gr Not: 1 su bardağı nohut, 1 kase karışık sebzeler	600 kcal
Akşam	Fırında sebzeli makarna – 150 gr Not: 1 su bardağı makarna, 1 kase karışık sebzeler	700 kcal

Cumartesi

Kahvaltı	Chia puding – 30 gr Not: 3 yemek kaşığı chia tohumu, 1 su bardağı badem sütü	350 kcal
Öğle	Sebzeli kinoa – 100 gr Not: 1 çay bardağı kinoa, 1 kase karışık sebzeler	600 kcal
Akşam	Deniz börölcesi salatası – 200 gr Not: 1 kase deniz börölcesi, 10 adet zeytin, 1 adet domates	700 kcal

Pazar

Kahvaltı	Yulaf ezmesi – 40 gr Not: 6 yemek kaşığı yulaf ezmesi, 1 çay bardağı badem sütü	350 kcal
Öğle	Kinoa salatası – 100 gr Not: 1 çay bardağı kinoa, 4 yemek kaşığı nohut, 1/2 avokado, 1 kase yeşillik	600 kcal
Akşam	Mercimek çorbası ve sebzeli pilav – 200 gr Not: 1 kase mercimek çorbası, 1 su bardağı sebzeli pilav	700 kcal