

Haftalik Beslenme Plani

Pazartesi

Kahvalti: Yulaf ezmesi, muz ve badem sutu

Ogle: Izgara tavuklu salata

Ara Ogun: Badem ve kuru kayisi

Aksam: Izgara balik ve zeytinyagli fasulye

Sali

Kahvalti: Tam tahilli ekmek, avokado ve haslanmis yumurta

Ogle: Mercimek corbasi ve tam bugday ekmeđi

Ara Ogun: Meyve ve ceviz

Aksam: Sebzeli tavuk soté ve kinoa

Çarsamba

Kahvalti: Smoothie (ispanak, ananas, yogurt)

Ogle: Sebzeli bulgur pilavi ve yogurt

Ara Ogun: Yogurt ve cilek

Aksam: Zeytinyagli dolma ve cacik

Persembe

Kahvalti: Tam tahilli tost ve yesil cay

Ogle: Zeytinyagli enginar ve tahilli ekmek

Ara Ogun: Tam tahilli kraker ve humus

Aksam: Izgara kofte ve salata

Cuma

Kahvalti: Lor peyniri, domates, salatalik

Ogle: Kinoaali sebze salatasi

Haftalik Beslenme Plani

Ara Ogun: Bir avuc findik ve hurma

Aksam: Firinda sebzeler ve yogurt

Cumartesi

Kahvalti: Krep (tam bugday unu) ve bal

Ogle: Firinda somon ve buharda brokoli

Ara Ogun: Kefir ve muz

Aksam: Tam tahilli makarna ve domates sosu

Pazar

Kahvalti: Meyve salatasi ve yogurt

Ogle: Izgara hindi eti ve mevsim salatasi

Ara Ogun: Bitter cikolata ve yesil cay

Aksam: Mercimek koftesi ve ayran