

BESLENME REHBERİM



KAHVALTI : Bir dilim tam buğday ekmeği, bir dilim az yağlı beyaz peynir, 4-5 adet zeytin, yeşil sebze, domates, salatalık bir bardak şekersiz süt, haşlanmış yumurta



ARA ÖĐÜN :Tercihe göre Meyve, Kuru Yemiř



ÖĐLE YEMEĞİ: Bol Yeřillikli salata, ceviz, yoğurt, tahıllı yiyecekler, ızgara et, 1 dilim ekmek



AKŐAM YEMEĞİ: Hafif Zeytinyağlı sebze yemekleri, ızgarada yapılmış balık, et veya tavuk, yoğurt ,salata, şorba