

Ferdi Can if

Kahvaltılı Menüler + Ara Öğün

📌 Menü 1

Kahvaltı

- 3 tam yumurta (zeytinyağında sahanda)
- 120 g lor peyniri
- 2 dilim tam buğday ekmeği
- Domates + salatalık + roka + maydanoz

Ara Öğün 1 (Kuruyemiş)

- 30 g çiğ badem + ceviz karışık

Öğle

- 220 g ızgara tavuk göğsü
- 80 g çiğ basmati pirinç (~230 g pişmiş)
- Izgara kabak + biber (1 yemek kaşığı zeytinyağı)
- Limonlu yeşil salata

Ara Öğün 2 (Meyve)

- 1 orta boy muz veya 200 g karpuz

Akşam

- 220 g ızgara hindi göğsü
- 70 g çiğ tam buğday makarna (~200 g pişmiş)
- Zeytinyağında sotelenmiş mantar + kabak
- Marul + roka + domates

📌 Menü 2

Kahvaltı

- 3 tam yumurta (haşlanmış)
- 80 g hindi füme
- 2 dilim tam buğday ekmeği (üzerine 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
- Salatalık + roka + domates

Ara Öğün 1 (Kuruyemiş)

- 25 g çiğ fındık + badem karışık

Öğle

- 230 g ızgara hindi bonfile
- 90 g çiğ karabuğday (~230 g pişmiş)
- Buharda brokoli + havuç (1 yemek kaşığı zeytinyağı)
- Kivırcık + limonlu salata

Ara Öğün 2 (Meyve)

- 1 orta boy elma veya 200 g kavun

Akşam

- 220 g ızgara tavuk but (derisiz)
- 80 g çiğ basmati pirinç (~230 g pişmiş)

- Izgara patlıcan + biber (zeytinyağı ile)
- Marul + salatalık + roka

Menü 3

Kahvaltı

- 3 tam yumurta (zeytinyağında omlet + kabak + biber)
- 100 g beyaz peynir
- 2 dilim tam buğday ekmeği
- Yeşillik tabağı

Ara Öğün 1 (Kuruyemiş)

- 30 g ceviz + badem karışık

Öğle

- 220 g ızgara tavuk göğsü
- 90 g çiğ bulgur (~220 g pişmiş)
- Izgara kabak + kırmızı biber (zeytinyağı ile)
- Roka + domates + salatalık

Ara Öğün 2 (Meyve)

- 200 g çilek veya 1 orta boy armut

Akşam

- 220 g ızgara hindi göğsü
- 80 g çiğ tam buğday makarna (~200 g pişmiş)
- Zeytinyağında sotelenmiş mantar + kabak
- Yeşil salata

Kahvaltısız Menüler + Ara Öğün (Porsiyonlar Daha Fazla)

Menü 1

Ara Öğün 1 (Kuruyemiş)

- 30 g badem + fındık karışık

Öğle

- 250 g ızgara tavuk göğsü
- 100 g çiğ basmati pirinç (~280 g pişmiş)
- Izgara kabak + biber (1,5 yemek kaşığı zeytinyağı)
- Bol yeşil salata

Ara Öğün 2 (Meyve)

- 1 orta boy muz + 200 g karpuz

Akşam

- 250 g ızgara hindi göğsü
- 90 g çiğ tam buğday makarna (~240 g pişmiş)
- Zeytinyağında sotelenmiş mantar + kabak
- Roka + domates + marul

Menü 2

Ara Öğün 1 (Kuruyemiş)

- 25 g ceviz + badem karışık

Öğle

- 250 g ızgara hindi bonfile
- 100 g çiğ karabuğday (~250 g pişmiş)
- Buharda brokoli + havuç (1 yemek kaşığı zeytinyağı)
- Kivircik + limonlu salata

Ara Öğün 2 (Meyve)

- 200 g kavun veya 1 orta boy elma

Akşam

- 250 g ızgara tavuk göğsü
- 90 g çiğ bulgur (~230 g pişmiş)
- Izgara kabak + kırmızı biber (zeytinyağı ile)
- Domates + salatalık + roka



Menü 3

Ara Öğün 1 (Kuruyemiş)

- 30 g badem + ceviz karışık

Öğle

- 250 g ızgara tavuk göğsü
- 100 g çiğ tam buğday makarna (~280 g pişmiş)
- Zeytinyağında sotelenmiş mantar + kabak
- Marul + roka + domates

Ara Öğün 2 (Meyve)

- 200 g çilek + 1 küçük armut

Akşam

- 250 g ızgara hindi göğsü
- 100 g çiğ basmati pirinç (~280 g pişmiş)
- Izgara patlıcan + biber (1 yemek kaşığı zeytinyağı)
- Yeşil salata