

400 kalorilik Örnek Kahvaltı Menüleri



- 1 adet haşlanmış yumurta, 1 dilim süzme peynir, 4-5 adet zeytin, 1 adet orta boy domates, 2 adet orta boy salatalık, 2 dilim tahıllı ekmek
- Kaşarlı omlet, 1 adet orta boy domates, 1 adet orta boy salatalık, 4-5 adet siyah zeytin, 1 dilim kepekli ekmek
- 1 su bardağı yarım yağlı süt, 2 yemek kaşığı yulaf, 2 adet tam ceviz içi, 1,5 yemek kaşığı kuru üzüm, 1 tatlı kaşığı tarçın, 3-4 adet badem
- Peynirli domatesli yağsız tost, 1 su bardağı taze sıkılmış portakal suyu
- Menemen, 1 dilim çavdar ekmeği, 4-5 adet yeşil zeytin, 1 adet kuru incir, 4-5 adet badem
- 1 porsiyon light kaşarla yapılmış domatesli sandviç, 1 su bardağı taze sıkılmış havuç suyu
- ½ simit, 1 dilim yarım yağlı beyaz peynir, 1 adet orta boy domates, 1 adet orta boy salatalık, 1 porsiyon örgü peyniri

500 kalorilik Kadınlara Özel Örnek Öğle Menüleri



- 6 yemek kaşığı etli kuru fasulye, 1,5 çay bardağı yarım yağlı yoğurt, 1 kepçe domates çorbası, 1 kase yağsız salata
- 1 porsiyon mercimekli lor peynirli salata, 1 su bardağı ayran, 1 kepçe brokoli çorbası, 1 dilim kepekli ekmek
- 10 yemek kaşığı sebze sote, 200g ızgara tavuk, 1 kase cacık
- 6 yemek kaşığı zeytinyağlı yeşil fasulye, 4 yemek kaşığı peynirli makarna, 1 kepçe ezogelin çorbası, 1 su bardağı ayran
- 1 porsiyon etli salata, 1 kepçe tarhana çorbası, 3 yemek kaşığı yoğurt
- 170g buharda hamsi, 1 porsiyon havuç salatası (1 tatlı kaşığı zeytinyağı ilaveli), 1 orta boy haşlanmış patates
- 8 yemek kaşığı kıymalı kabak sote, 1 kepçe yayla çorbası, 2 dilim kepekli ekmek

700 kalorilik Erkekler Özel Örnek Öğle Menüleri



- Tabule salatası, 300ml ayran
- 1 kase cacık, 8 yemek kaşığı sebze bulgur pilavı, 6 adet ızgara köfte
- 4 adet fırında tavuk budu, 6 yemek kaşığı pirinç pilavı, 7 yemek kaşığı havuçlu bezelye yemeği, 1 su bardağı ayran
- Fırında 1 adet orta boy palamut (180g), 1 kepçe tarhana çorbası, 1 büyük kase salata (1 tatlı kaşığı zeytinyağı ilaveli)
- 8 yemek kaşığı kıymalı makarna, 8 yemek kaşığı etsiz ıspanak yemeği, 2 dilim tam buğday ekmeği, 1 su bardağı ayran
- 1 kepçe mercimek çorbası, 8 yemek kaşığı etsiz nohut yemeği, 100 g ızgara biftek, 1 kase cacık
- Etli salata (içine 2 adet tam ceviz içi ilaveli), 2 kepçe domates çorbası, 2 dilim tahıllı ekmeği, 1 su bardağı ayran

100 kalorilik Örnek Ara Öğünler



- ½ kase fırında yapılmış kestane
- 1,5 su bardağı patlamış mısır (yağsız, tuzsuz)
- 1,5 çay bardağı sarı leblebi
- 1,5 çay bardağı beyaz leblebi
- 3 adet ince grissini, 1 dilim süzme peyniri
- 1 adet galeta, 1 adet haşlanmış yumurta
- 1 adet haşlanmış yumurta,
½ dilim çavdar ekmek
- 2 adet tam ceviz içi
- 10-12 adet fındık
- 8-10 adet ince grissini
- 1 su bardağı ayran, 1 adet orta boy salatalık
- 1 adet kuru incir, 5-6 adet fındık
- 1 adet orta boy elma
- 1 adet kivi, 2 adet ince grissini
- 1 ince dilim karpuz, 4-5 adet çiğ badem
- 2 ince dilim ananas, 1 adet tam ceviz
- 10-12 adet kiraz