

# Haftalık Beslenme Programı



## Pazartesi

- Börek veya poğaça
- Ayrar
- Meyve (Yandaki kutuda yer alan besinlerden bir tanesi)

### Meyve (mevsimine göre).

- Bir küçük boy elma
- Bir orta boy portakal
- Bir büyük boy mandalina
- Bir salkım üzüm
- Beş adet erik vb.

## Salı

- Peynirli sandviç
- 5 adet zeytin
- Salatalık
- Domates
- Taze sıkılmış meyve suyu

- Bir avuç ceviz
- Bir avuç kuru üzüm

## Çarşamba

- Simit
- Ayrar
- Meyve (Yandaki kutuda yer alan besinlerden bir tanesi)

### Meyve (mevsimine göre).

- Bir küçük boy elma
- Bir orta boy portakal
- Bir büyük boy mandalina
- Bir salkım üzüm
- Beş adet erik vb.

## Perşembe

- Kek veya pankek
- Süt
- Meyve (Yandaki kutuda yer alan besinlerden bir tanesi)

### Meyve (mevsimine göre).

- Bir küçük boy elma
- Bir orta boy portakal
- Bir büyük boy mandalina
- Bir salkım üzüm
- Beş adet erik vb.

## Cuma

- Reçelli veya ballı ekmek
- Peynir
- Zeytin
- Süt
- Çiğ sebze (Yandaki kutuda yer alan besinlerden seçebilirsiniz.)

### Çiğ sebze (mevsimine göre).

- Bir küçük domates
- 4-5 orta boy yeşil biber
- Bir orta boy havuç
- 5-6 yaprak marul