|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Pazartesi** | **Salı** | **Çarşamba** | **Perşembe** | **Cuma** | **Cumartesi** | **Pazar** |
| **Sabah** | | - Açık çay (şekersiz) - 2 kibrit kutusu yağsız peynir (60g)  - Çiğ mevsim sebzesi - 2-3 adet tam ceviz içi - 2 ince dilim tam buğday/çavdar ekmeği(50 g) | - Açık çay (şekersiz)  -1 adet haşlanmış yumurta  -1 kibrit kutusu yağsız peynir (30 g) - Çiğ mevsim sebzesi  - 5 adet zeytin  - 2 ince dilim tam buğday/çavdar ekmeği(50 g) | - Açık çay (şekersiz)  -2 kibrit kutusu yağsız peynir (60g)  - Çiğ mevsim sebzesi  -2-3 adet tam ceviz içi  - 2 ince dilim tam buğday/çavdar ekmeği(50 g) | - Açık çay (şekersiz)  -1 adet tavada yağsız yumurta  -1 kibrit kutusu yağsız peynir (30 g)  - Çiğ mevsim sebzesi  - 5 adet zeytin  - 2 ince dilim tam buğday/çavdar ekmeği(50 g) | - Açık çay (şekersiz)  -2 kibrit kutusu yağsız peynir (60g)  - Çiğ mevsim sebzesi  -2-3 adet tam ceviz içi  - 2 ince dilim tam buğday/çavdar ekmeği(50 g) | - Açık çay (şekersiz)  -1 adet haşlanmış patates  -1 kibrit kutusu yağsız peynir (30 g)  - Çiğ mevsim sebzesi - 5 adet zeytin  - 2 ince dilim tam buğday/çavdar ekmeği(50 g) | - Açık çay (şekersiz)  -2 kibrit kutusu yağsız peynir (60g)  - Çiğ mevsim sebzesi  -2-3 adet tam ceviz içi  - 2 ince dilim tam buğday/çavdar ekmeği(50 g) |
| **Öğle** | | -1 kepçe çorba  -1 kase kurubaklagil(nohut, kuru fasulye, bakla v.b)  - 1 kase kefir(200 g)  -6yemek kaşığı bulgur | -1 kepçe çorba  -1 kase haşlama et  - 1 kase yağsız yoğurt(200 g)  -2 ince dilim tam buğday/çavdar ekmeği(50 g) | -1 kepçe çorba  -1 adet balık  -Salata  - 2 ince dilim tam buğday/çavdar ekmeği(50 g) | -1 kepçe çorba  -1 kase kurubaklagil(nohut, kuru fasulye, bakla v.b)  - 1 kase kefir(200 g)  -6yemek kaşığı bulgur | -1 kepçe çorba  -yarım porsiyon  Derisiz fırında tavuk eti  - Salata  - 2 ince dilim tam buğday/çavdar ekmeği(50 g) | -1 kepçe çorba  - 3-4 köfte kadar ızgara  -1 bardak ayran  -6 yemek kaşığı bulgur | -1 kepçe çorba  -1 adet balık  -Salata  - 2 ince dilim tam buğday/çavdar ekmeği(50 g) |
| **Ara Öğün** | | - 1 porsiyon meyve | - 1 porsiyon salata | - 1 kase kefir | - 1 porsiyon meyve | - 1 kase yağsız yoğurt | - 1 porsiyon meyve | - 1 kase kefir |
| **Akşam** | | - 1 kepçe çorba  - 3-4 köfte kadar ızgara  -1 bardak ayran  -6 yemek kaşığı bulgur | - 1 kepçe çorba  - 4-6 kaşık etsiz sebze yemeği  - 1 kase yağsız yoğurt(200 g)  -6 yemek kaşığı bulgur | - 1 kepçe çorba  -1 kase kurubaklagil(nohut, kuru fasulye, bakla v.b)  - 1 kase kefir(200 g)  -6yemek kaşığı bulgur | - 1 kepçe çorba  -1 kase haşlama et  - 1 kase yağsız yoğurt(200 g)  -2 ince dilim tam buğday/çavdar ekmeği(50 g) | - 1 kepçe çorba  - 4-6 kaşık etsiz sebze yemeği  - 1 kase yağsız yoğurt(200 g)  - 6 yemek kaşığı bulgur | - 1 kepçe çorba  - 4-6 kaşık etsiz sebze yemeği  - 1 kase yağsız yoğurt(200 g)  -6 yemek kaşığı bulgur | - 1 kepçe çorba  - 4-6 kaşık etsiz sebze yemeği  - 1 kase yağsız yoğurt(200 g)  - 6 yemek kaşığı bulgur |

**Yaşlı İçin Beslenme Programı**