|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Pazartesi** | **Salı** | **Çarşamba** | **Perşembe** | **Cuma** | **Cumartesi** | **Pazar** |
| **Sabah** | - Açık çay (şekersiz)- 2 kibrit kutusu yağsız peynir (60g)- Çiğ mevsim sebzesi- 2-3 adet tamceviz 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 tamceviz 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 tamceviz 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 tamceviz 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)-6yemekkaşığı 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)-6yemekkaşığı 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 yemekkaşığı 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 yemekkaşığı bulgur  | - 1 kepçe çorba- 4-6 kaşık etsiz sebze yemeği- 1 kase yağsız yoğurt(200 g)-6 yemek kaşığıbulgur | - 1 kepçe çorba-1 kase kurubaklagil(nohut, kuru fasulye, bakla v.b)- 1 kase kefir(200 g)-6yemekkaşığı 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 kaşığıbulgur | - 1 kepçe çorba- 4-6 kaşık etsiz sebze yemeği- 1 kase yağsız yoğurt(200 g)-6 yemek kaşığıbulgur | - 1 kepçe çorba- 4-6 kaşık etsiz sebze yemeği- 1 kase yağsız yoğurt(200 g)- 6 yemek kaşığıbulgur |

**Yaşlı İçin Beslenme Programı**