



HAFTALIK BESLENME LİSTEM

Sağlıklı çocuklar, mutlu yarınlar! ♥



Küçük Adımlarla Büyük Başarılar! ♥

PAZARTESİ

Seçenek 1



Peynirli sandviç
+ Elma

Seçenek 2



Haşlanmış yumurta
+ Salatalık

Seçenek 3



Peynirli poğaçı
+ Domates

İçecek Önerileri

- Su
- Ayran
- Süt



SALI

Seçenek 1



Kaşarlı tost
+ Salatalık

Seçenek 2



Ev yapımı kek
+ Mandalina

Seçenek 3



Peynirli lavaş dürüm
+ Havuç

İçecek Önerileri

- Su
- Ayran
- Süt



ÇARŞAMBA

Seçenek 1



Sebzeli sandviç
+ Elma

Seçenek 2



Simit
+ Peynir

Seçenek 3



Peynirli gözleme
+ Salatalık

İçecek Önerileri

- Su
- Ayran
- Süt



PERŞEMBE

Seçenek 1



Zeytinli poğaçı
+ Domates

Seçenek 2



Muz
+ Ceviz

Seçenek 3



Peynirli sandviç
+ Havuç

İçecek Önerileri

- Su
- Ayran
- Süt



CUMA

Seçenek 1



Ev yapımı pankek
+ Mevsim meyvesi

Seçenek 2



Tost
+ Salatalık

Seçenek 3



Patatesli börek
+ Domates

İçecek Önerileri

- Su
- Ayran
- Süt



♥ Listemiz örnek niteliğindedir.
Evde bulunan benzer besinlerle
değişiklik yapılabilir. ♥

Dengeli beslen,
sağlıklı büyü! ♥

