

Günler	Besinler	Miktar ve İçerik Bakımından Tüketim Önerileri
Pazartesi	Peynirli tost (yağsız)	1 kibrit kutusu beyaz peynir <u>veya</u> 2/3 kibrit kutusu kaşar peynir 2 ince dilim tam tahıllı ekme
	Ayran	200 ml
	Çiğ sebze ( yandaki kutuda yer alan besinlerden 1 tanesi )	<i>Aşağıdaki sebzelerden 1 tanesi:</i> 1 orta boy domates <u>veya</u> 1 orta boy salatalık <u>veya</u> 1 küçük kâse kırmızı, yeşil biber <u>veya</u> 1 orta boy havuç
Salı	Poğaç	Tam tahıl unu ile ev yapımı, az yağlı
	Ayran	200 ml
	Meyve ( yandaki kutuda yer alan besinlerden 1 tanesi )	<i>Aşağıdaki meyvelerden 1 tanesi:</i> 1 orta boy elma <u>veya</u> 1 küçük boy muz <u>veya</u> 1 küçük boy armut <u>veya</u> 3-4 adet kuru kayısı
Çarşamba	Haşlanmış yumurtalı sebzeli sandviç	1 adet yumurta 2 ince dilim tam tahıllı ekme Nane, maydanoz
	Zeytin	5 adet zeytin
	Taze sıkılmış meyve suyu	En fazla 250 ml
Perşembe	Meyveli kek	Tam tahıl unu ile ev yapımı, az şekerli
	Süt	200 ml
Cuma	Beyaz peynir	1 kibrit kutusu
	Zeytin veya ceviz	5 adet zeytin <u>veya</u> 1 avuç ceviz içi
	Ekme	1-2 ince dilim tam tahıllı
	Çiğ sebze ( yandaki kutuda yer alan besinlerden 1 tanesi )	<i>Aşağıdaki sebzelerden 1 tanesi:</i> 1 orta boy domates <u>veya</u> 1 orta boy salatalık <u>veya</u> 1 küçük kâse kırmızı, yeşil biber <u>veya</u> 1 orta boy havuç