



KARACER KORUMA D YET

ÖRNEK BESLENME PLANI

Doküman Kodu	D Y.FR.010
Yayın Tarihi	24.12.2015
Revizyon No	0
Revizyon Tarihi	0
Sayfa No	1/1

KAHV ALTI: 1 su barda 1 süt (kaymaksız)
2 dilim peynir (50-60 gram) (kakar,tulum hariç)
Bal, reçel, marmelat, pekmez
Dilim ekmek

Ö Ğ LE: 1-2 köfte büyüklü ünde ha lama et veya ızgara et
1 porsiyon pilav
1 porsiyon sebze yeme i (az ya lı)
Meyve veya komposto
1 kase yo urt (kaymaksız)
Dilim ekmek

AK AM: 1-2 köfte büyüklü ünde ha lama et veya ızgara et (beyaz et)
Salata
1 porsiyon makarna
1 porsiyon muhallebi
Meyve veya komposto
Dilim ekmek

D KKAT ED LECEK Y YECEK VE ÇECEKLER

- Bütün ya lı gıdalar, kaymak, krema, çikolata, helva
- Ya lı etler
- Ya da kızartmalar
- Kuruyemi ler
- Alkollü içkiler, hazır me rubatlar, sigara
- Sucuk, pastırma, salam, sosis
- Kurufasulye, nohut, mercimek
- Lahana, pırasa, karnabahar gibi gaz yapıcı sebzeler
- Ya lı soslar, salça, konserveler, baharatlı yiyecekler

D YET SYEN