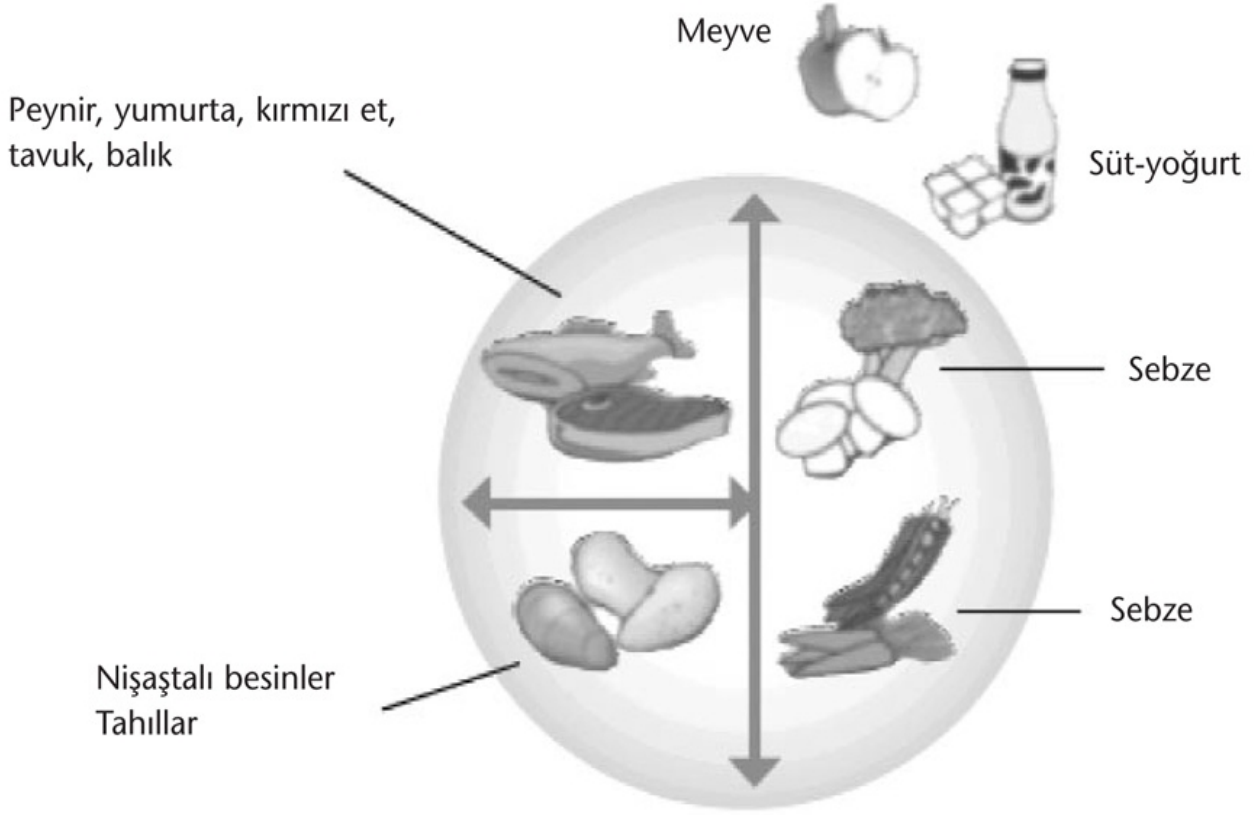


3 ANA ÖĞÜN



3 ARA ÖĞÜN

Kuşluk → Meyve → 1 Ölçü(Avuç Büyüklüğü)

İkinci → Yoğurt → 1.5 Su Bardağı

Gece → 1 Su Bardağı Süt (Yoğurt)

1 Ölçü Meyve

1 Adet Galeta