



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

HAFTALIK YEMEK LİSTESİ ÖRNEĞİ

Aşağıda, önce bütçe olanaklarını fazla zorlamayacak, sağlıklı bir haftalık yemek listesi örneği veriyoruz. Şüphesiz, bütçe imkânları çok değişik olan aileler için ortak bir yemek listesi düzenlemek oldukça güçtür. Ancak, bu örnek esas alınarak, imkânların elverdiği ölçüde yemek listelerinin değiştirilmesi, ya da çeşitlendirilmesi düşünülebilir. Bu haftalık listede dikkat edileceği üzere, 1.grup yiyecek maddelerinden 8 servis, 2.grup yiyecek maddelerinden 4 servis,

Pazartesi

Öğle Yemeği: Tas kebabı, Patates püresi ya da tava, Yeşil salata, Portakal ya da üzüm.

Akşam Yemeği: Sebze çorbası, Peynirli erişte, Portakal ya da üzüm.

Salı

Öğle Yemeği: Et suyuna kuru fasulye (nohut), Bulgur pilavı (pirinç), Cacık.

Akşam Yemeği: Sigara böreği, Fasulye piyazı, Ayran.

Çarşamba

Öğle yemeği: Kıymalı ıspanak, Yoğurt, Fasulye pilaki, Meyve.

Akşam Yemeği: Un çorbası, Yumurtalı ıspanak, Tahin helvası.

Perşembe

Öğle Yemeği: Mercimek çorbası, Ciğer tava, Soğan piyazı ya da havuç salatası, Meyve.

Akşam Yemeği: Etlı biber dolması, Yoğurt, Patates salatası, Üzüm hoşafı.

Cuma

Öğle Yemeği: Haşlama et, Pirinç pilavı, Salata (Yeşil, domates, turp), Kayısı kompostosu.

Akşam Yemeği: Pirinç çorbası, Omlet, (Menemen), Zeytinyağlı taze fasulye (barbunya), irmik helvası.

Cumartesi

Öğle Yemeği: Balık, Salata, soğan piyazı v.b. Zeytinyağlı fasulye (barbunya), Sütlaç.

Akşam Yemeği: Balık çorbası, Kıymalı börek, Patates salatası, Sütlaç.

Pazar

Öğle Yemeği: Kuru köfte, izmir köfte, ızgara et ya da etli bir tencere yemeği, (garnitür, patates) Zeytinyağlı pırasa, (bakla) Meyve.

Akşam Yemeği: Et suyu çorba, Izgara köfte ya da etli bezelye, Salata, Meyve ya da hamur tatlısı.