



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## PEHRİZ YEMEĞİ LİSTELERİ

Bu tip yemek listelerini, hazırlamada dikkatli olmak gerekir. Ölçülerin doğru, itinanın önemi üzerinde durmalıdır. Yemeklere, iştah açıcı bir görünüş vermekle, en tatsız yemeği bile, hasta kişinin, zevkle yenebilecek hale getirmeli, hastanın sağlığı üzerine iyi etki yapmış olur.

Ciddi hastalığı olmayan kişilerin, yemeklerini kendimiz yapmalıyız.

Ağır salçalı yemeklerden, etlerden, av hayvanlarından, vazgeçmelidir. Sebze sularile hazırlanmış çorbalar, tatlısu balıkları, yağsız et suları, kümes hayvanları, yağsız peynirli makarnalar, buharda pişmiş patates, kompostular, sütlü hafif tatlılar, Pehriz yemeklerinin en önemlilerindendir.

Birkaç örnek:

Pehriz akşam Yemeği Listesi:

Sebze çorbası  
Haşlama alabalık  
Tereyağlı patates  
Krema

Pehriz akşam Yemeği Listesi:

Bezelye çorbası  
Peynirli tereyağlı makarna  
Komposto

Pehriz öğle yemeği listesi:

Haşlama tavuk  
Tereyağlı havuç  
Pilav  
Pudding

Pehriz akşam yemeği:

Sebze çorbası  
Haşlama alabalık  
Elma Kompostosu

Pehriz öğle yemeği:

Izgara kuzu nuarı  
Patates püresi  
Peynir  
Meyve