



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

AİLE YEMEK LİSTELERİ

Aile yemek listelerini hazırlarken, gençlerin ve yaşlıların (yeme, içme) durumlarında dikkate alınmalı. Menüler düzenlenirken, Altı grub besin maddesini, günlük yemek listelerinde hangilerini az, hangilerini çok veya hangilerinin alınmayacaklarını bilmemiz yönünden, ev kadınının mutfakta kontrol listesinin bulunması, menülerin hazırlanışında kolaylık sağlar.

Grub yiyeceklerimiz ;

1 Et, Balık, Yumurta.

2 Süt, Yoğurt, Peynir.

3 Katı ve sıvı yağlar.

4 Kuru sebze (hububat)

5 Çiğ meyve ve sebzeler.

6 Pişmiş sebze, şekerli meyve ve kompostular.