



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AŞIRI ZAYIFLAR VE BESLENMEYE İHTİYACI OLANLAR NE YEMELİ

Beslenmeye ihtiyacı olan kimseler hiçbir hastalıkları olmadığı takdirde her türlü yemek yiyebilirler. Ama en çok hamurlu yemeklere, bol ekmeğe önem vermelidirler. Yedikleri etleri çok pişirmemelidirler. Et ne kadar kanlı olursa o derece makbuldür. Günde dört öğün yemelidirler.

Sabahları :

Günlük çiğ yumurta, reçel, tereyağı, süt, meyve, bol ekme

Öğleleri :

Çerez: Yağlı pastırma, salam, havyar, tarama, balık yumurtası, sardalye, Çorbalar: piriç, şehriye, mercimek, un, balık

Etler: Yağlı etler, yağlı balıklar, dalak, beyin.

Sebzeler: Ispanak, patates, lahana

Hamur işleri: Pilâv, börek, makarna, hamurlu tatlılar

Meyveler: Muz, portakal, hurma, ananas, dut, şeftali Bol ekme, bol su

İkinci vakitleri :

Rafadan yumurta, tereyağı ekme, bir bardak süt veya sütlü kakao, üzüm veya üzüm suyu, şeftali

Akşamları:

Çorbalar: piriç unu, şehriye, mercimek

Etler: Izgara balık, süt danası, koyun eti

Sebzeler: Ispanak püresi, enginar, kereviz, patlıcan beğendi, karnabahar

Peynirler: Yağlı ve kremalı peynirler

Meyveler: Portakal, Mandalina, elma, muz, üzüm, kavun çilek