



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BİR GÜNLÜK ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

Sabah: Peynirli Omlet-Domates-Siyah Zeytin-ay (Süt grubu+Et grubu+Sebze grubu)

Öğle: Orman Kebabı-Pilav-Yoğurt(Et+Sebze+Tahıl+Süt)

Akşam: Erzincan orbası-Izgara tavuk-Z.yağlı Pırasa-Krem karamel (Tahıl+Sebze+Süt)
