



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DENGELİ HAZIRLANMIŞ YEMEK LİSTELERİ

Domates çorbası
Fasulyeli koyun budu
Meyveli Tart

Pilav Süprem salçalı
Kızarmış Piliç
Taze Fasulye
Kompostu

Makarna
Kemiksiz külbastı (Domates salçalı)
Zeytinyağlı sardalye balığı
Üzüm

Ev kadını yemek listelerini hazırlarken daima günlük yapma alışkanlığına sahip olmalı, tek öğlen yemeği, tek akşam yemeği listelerinde bir günlük rasyon mantığıdır.