



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## MENÜLERİN PLANLANMASINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

İştah açıcı, sindirim salgılarının çıkışını kolaylaştırmak nedeni ile Ordövrler, Çorbalar.

Organizmanın ısısını ve organları tamir edici yiyeceklerimizden Balıklar, Etler, kuru sebzeler, peynirler.

Tamamlayıcı ve sindirim organlarının çalışmasını kolaylaştıran vitaminli yiyecekler, çiğ ve pişmiş sebzeler, meyveler,

Sağlığımız gerekçesiyle çok iyi ayarlanmış besin maddelerini kapsayan çeşitli yemek listeleri yapmak,

Aynı lezzet ve baharatları kapsayan yemekleri bir araya getirmemek,

İki çeşit et yemeği aynı salça ve lezzette hazırlamamak,

Yağda kızarmış yemekler, (balık tava, koyun budu, yağda kızarmış tatlı, vesair gibi yemekler arka arkaya sıralanmaması),

Yemek listelerini hazırlarken ekonomik koşulları da dikkate almalı,

Mahalli yemek listelerini hazırlarken (Unlu, pirinçli, bulgurlu,) yemeklerin birbiri arkasına gelmemesine dikkat etmeli,

Yemek listelerini hazırlarken, mutfak örgütlerine ve mutfak ekonomisine önem vermeli,

Yemek listeleri, bilgili yemek sırası kurallarına uyarak hazırlanmalı.

Yemek listelerinin hazırlanmasında resmi, resmi olmayan, ziyafetler düğün, nişan gibi topluluklarda, davetli sayısı, davet verilecek salonun düzeni, servisi, yeme içme araçları özellikle dikkate alınmalı.

Ziyafetin bir dalı olan, soğuk, açık, dine büfe gibi, hazırlanan büfe yemekleri ve çeşitleri, bilgili olarak

yerleştirilmeli. Yemekleri sıralarken, mevsimler, özellikle konserve yiyeceklerimiz yaz aylarında servis

edilmemeli. Aynı zamanda sıcak yaz aylarında ağır yemeklerden kaçınmalıdır. Öğle, akşam yemek listeleri,

ziyafet yemek listeleri, restoran yemek listeleri, hasta yemek listeleri, supe yemek listeleri, açık büfe yemek listeleri hazırlarken aralarındaki farklara özellikle dikkat etmeli.

İçlerinde aynı maddelerin bulunduğu yemekler listeye alınmamalı. İki kırmızı et (sığır, koyun) İki beyaz et (balık, tavuk). İki av hayvanı (Sülün, tavşan). Salçaları, benzer olan iki yemek, (süprem, Morne)