



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YEMEK GRUPLARININ OLUŞTURULMASI

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

En uygun günlük yemek listesi üç ana öğünde her besin grubundan yeterli miktarda yiyecek bulunması ile gerçekleşir. Günlük yemek listesi düzenlenmede yemek grupları şunlardır:

Birinci Yemek: Yemek listesi düzenlenirken ilk olarak et, yumurta, kuru baklagil grubundan yapılan yemekler belirlenir. Her türlü et ve etli yemekler, balık ve su ürünleri, yumurtalı yemekler, etli sebzeler, etli dolma ve sarmalar, kuru baklagil yemekleri esas yemek olarak seçilir. Et, yumurta ve kuru baklagil gibi besinleri yoğun olarak bulunduran çorbalar da birinci yemek sayılır.

İkinci Yemek : İkinci yemek, birinci yemeğe göre değişmek üzere tahıl ya da sebze yemeklerinden seçilir. Birinci yemek et, yumurta, tavuk, balık gibi proteince zengin besinlerden yapılmışsa, ikinci yemek sebze yemeği olur. Birinci yemek etli sebze ise, ikinci yemek pilav, makarna, börek v.b olabilir.

Üçüncü Yemek : Üçüncü yemek de birinci ve ikinci yemeğe göre değişir. Öğünde sebze yemeği yoksa üçüncü yemek olarak salata veya meyve verilir. Mönü de süt grubundan yeterli besin yoksa yoğurt, cacık, ayran, sütlü tatlılar üçüncü yemek olarak belirlenir. İkinci yemek tahıl grubundan ise üçüncü yemek hamur tatlısı olarak verilmemelidir.

Bir başka gruplamaya göre yemek grupları aşağıdaki şekildedir:

Et ve etli kuru baklagil yemekleri

Tahıldan yapılmış yemekler

Etsiz taze sebze yemekleri

Sebze salataları

Çorbalar

Tatlılar

Taze meyveler

Yoğurt vb.

Kahvaltılıklar