

(Kilo) Kaybedenler Aslında Kazanırlar

Deneyimlerimize dayanarak ve istatistiklere göre şunu söyleyebiliriz ki; obez (aşırı kilolu) bir vejetaryene rastlamak pek mümkün değildir. aslında obez (aşırı kilolu) yada buna eğilimli olmak diyet türünü değiştirmek ve bitkisel besinlere ağırlık vermek için iyi bir sebeplerden biridir.

Aşırı kilo bir çok sağlık sorununa yol açar. Kalp, kemikler ve eklemlerin işlevleri zorlaşır. Kilo kaybetmek sağlık kazanmak demektir. Vücuttaki her bir kilo fazlalığın ömrümüzü bir yıl kısalttığı belirtilmektedir. Bir yetişkinin ideal kilosu onun boyunun uzunluğu ile kolayca hesaplanabilir. Bir metreyi aşan santimetreler kişinin ağırlığını belirten kiloyu hesaplamak için kullanılır. Normal ağırlık bu santimetrelerin kilo olarak % 10 eksikliği yada % 10 fazlasıdır. Böylece 1,70 metre boyundaki bir yetişkinin normal ağırlığı kemik yapısına bağlı olarak 63 ile 77 kg arasında olmalıdır.

**İştahımızı kontrol ederken
kilolu yada zayıf olmamıza göre
kendi vücut yapımızı göz önünde
bulundurmalıyız.**

ST. FRANCIS OF SALES

Geneva Piskoposu

1567-1622

Farklı Fiziksel Etkinliklere Göre Saat Başına Harcanan Kalori Miktarı:



Uyku: 65 Kalori



Yürüyüş: 250 Kalori



Jimnastik: 350 Kalori



Tenis: 450 Kalori



Bisiklet: 500 Kalori



Futbol: 850 Kalori



Yüzme: 650 Kalori



Koşu Yarışı: 1000 Kalori

Fiziksel Etkenlere Göre Günlük İhtiyaç Duyulan Kalori miktarı		
Etkinlik Türü	Meslekler	Günlük Tüketilen Kalori
Oturularak Yapılan Yada Çok Hafif	Büro çalışanları, Öğretmenler	1,800
Hafif	Öğrenciler, Satıcılar, İşçiler (Elektrikli aletlerle çalışan)	2,300
Normal	Tamirciler, Marangozlar, İşçiler (Elektrikli aletlerle çalışmayanlar)	2,800
Ağır	İnşaat İşçileri, Maden İşçileri, Atletler	3,500 +

Kilo Almaya Sebep Olan Besinler

- Özellikle hayvansal kaynaklı **yağlar**.
- Beyaz un ve şeker gibi **rafine karbonhidratlar** ve aynı zamanda onları içeren gıdalar; bôrek, pasta ve şekerleme v.s.
- **Alkollü içecekler**; özellikle de bira. Alkol yağa çok miktarda dönüşen kalori içerir.
- **Diyetle aşırı tuz tüketimi**; tuz vücutta suyu tutar ve kilo almaya sebep olur.

Obezite (aşırı şişmanlık) tüketilen enerji ile vücudun gerçekten ihtiyaç duyduğu enerji arasındaki dengesizlikten kaynaklanır. Vücutta artan enerji özellikle deri altında yağ olarak birikir.

Görüldüğü üzere aşırı kilodan kaçınmak için 2 yol vardır. Daha az kalori almak ve daha çok kalori yakmak. Yine de bu görüldüğü kadar kolay bir iş değildir ve aşırı kilo almada etkili olan başka faktörler de vardır.

Obezitenin Nedenleri

(Nedenlerin tümü listelenmemiştir)

“Çok az yemek yediğim halde hala neden kilo aldığımı anlayamıyorum.”

Bu sözü daha önce de birçok kez duymuş olmalısınız. Aşırı kilolu kişiler çoğu zaman çok fazla yemek ile itham edilirler. Hepimiz çok yemek yediği halde zayıf olan kişiler tanırız. Hatta zayıf olduğu halde kilo almaya çalışıp da bunda başarısız olanlar bile vardır.

Bu yüzden aşırı yemenin yanı sıra obeziteye neden olan başka faktörler de

vardır. Beslenme uzmanlarının bildiği klasik bir deney vardır; aynı gıda ile beslenip, aynı fiziksel aktiviteleri gerçekleştiren kişilerin bazıları kilo alırken, bazıları da aynı kiloda kalabilmekte hatta kilo verebilmektedir. Herkes aynı oranda kilo almaz. Bu konuda yapılan birçok araştırmaya rağmen kişilerin arasındaki bu farklılıkların nedenleri henüz tam olarak bilinmemektedir. Fakat bu konuda aşağıdaki hususlar belirtilmektedir;

- **Kalıtsal faktörler** de vardır. Bazı kişilerde kalıtsal olarak nispeten daha toplu bir vücut yapısı vardır. Bu, muhtemelen besinlerin daha iyi asimile edilmesi ile ilgilidir. Kilolu anne-babaların çocukları da % 80 oranında kilolu olma şansına sahiptir. Çünkü muhtemelen onlar da anne ve babaları ile aynı yeme alışkanlıklarına sahip olacaktırlar.
- Her kişinin kendi vücuduna has hormonal dengesine bağlı olan **kişisel faktörler** vardır. Tiroksin gibi tiroid kesesi tarafından üretilen hormonlar vücutta besinlerin yakılmasını hızlandırır. Tam tersine insülin yağ oluşumunu artırır. Aşırı kilolu kişilerin insüline karşı daha az duyarlı oldukları kanıtlanmıştır. Yani onlar glikozu yakmak için daha fazla insüline ihtiyaç duyarlar. Sonuç olarak bu, vücutta yağ oluşumunu artmasına neden olur.
- Aşırı kilolu kişilerin **vücut ısıları daha düşüktür**. Yani onların vücutları diğer insanlardan daha az ısı üretir¹. Enerjiye dönüşmeyen kaloriler vücutta yağ olarak birikirler. Tam tersine zayıf kişiler de vücut ısılarını korumaya çalışarak daha fazla kalori yakarlar. Onlar daha fazla enerji tüketirler ve vücutlarında daha az yağ vardır.
- Aşırı kiloya eğilimli kişilerin **açlık hissi veren sınırları diğer insanlarınkinden daha hassastır**. Bu, beynin merkezinde

¹ GRANDE COVIAN F.Nutricion salud (Beslenme ve sağlık) Madrid Ediciones Temas de Hoy 1990, sayfa 47.



hipotalamus içerisinde yer alan bir sinir hücresidir. Bu onların daha sık acıkmasına ve tokluk hissi duymaları için daha fazlayıyecek tüketmeye ihtiyaç duymalarına neden olur.

Zayıflama Diyetleri

Her ne kadar aşırı yiyecek tüketiminden yada kişisel yatkınlıktan kaynaklanıyor olsa da yediğimiz besinlerin obezitenin oluşumunda önemli bir etkisi vardır. Yine de yiyeceklerin sınırlı ölçüde tüketilmesi ve özellikle daha çok kalori ve yağ içeren yiyeceklerin tüketiminin de azaltılması gerekir. Böylece kişinin beslenme alışkanlıkları da yeniden düzenlenmiş olur.

Kilo vermek için yapılan bir diyetin etkili olabilmesi ve vücut tarafından benimsenmesi için aşağıda belirtilen 4 temel hususun **yerine getirilmesi** gerekmektedir;

1. Tüketilen toplam yiyecek miktarını, dolayısıyla da kalori miktarını azaltınız. Her ne kadar fiziksel hareket gerçekleşmese de vücudun temel fonksiyonları yerine

Salatalar birçok değişik şekilde hazırlanabilir ve göze hoş görünür biçimde servis edilebilirler. Az miktarda kalori içerirler ve vücutta önemli ölçüde mineral ve vitamin sağlarlar. Bu yüzden zayıflama diyetlerinde öğünlerimizin bir parçası olmalıdırlar.

getirebilmesi için minimum düzeyde enerjiye ihtiyacının olduğu unutulmamalıdır. Bunu bir örnek ile açıklayacak olursak; bu enerjinin miktarı tıpkı duran bir arabanın rölantide iken yaktığı yakıt miktarı gibidir.

İnsan vücudu yaşamını sürdürebilmesi için temel ihtiyaçlarını karşılayabilmek amacıyla **saatte 70 kaloriye** ihtiyaç duyar. Buna **temel metabolizma** denir. Uyurken de saatte 65 kalori harcanır. 24 saat boyunca hiçbir şey yapmadan yatakta kalırsak **yaşamımızı sürdürmek için 65 x 24 = 1,560 kaloriye** ihtiyacımız vardır.

Sadece gerek olduğunda yürüyen bir büro çalışanı günde 2,000 kaloriden daha fazlasına ihtiyaç duymaz. Bundan daha fazla miktarda tüketilen kalori vücutta yağa dönüşür. Örneğin; eğer bir kişi günde 2,000 kaloriye ihtiyaç duyuyor, fakat 2,900 kalori tüketiyorsa; bu 900 kalorilik fazlalık 100 gram yağa eşittir. Tam tersine eğer bazal metabolizma için gerekli olan miktardan daha az kalori alıyorsa, vücut bu eksikliği gidermek için kendi rezervlerini kullanmak zorunda kalacaktır. Bir kişinin günlük olarak ihtiyaç duyduğu toplam kalori miktarı asla 1,560 kaloriden daha az olmamakla birlikte bazı faktörlere bağlı olarak farklılık gösterebilir; vücut ağırlığı (vücut ağırlığı arttıkça daha fazla kaloriye ihtiyaç duyulur), cinsiyet (kadınların, erkeklerden % 10 daha az kaloriye ihtiyacı vardır) ve her



Taze meyveler vitamin ve mineral içerdiği ve kabızlığı önlediği için kilo vermenin amaçlandığı bir diyetle vazgeçilmez besinlerdir.

şeyden daha önemlisi yapılan fiziksel etkinliğe göre değişir. Bu miktarların tam olarak hesaplanması için bir beslenme uzmanının bilgisine ihtiyacı vardır.

2. Yağ tüketimini tavsiye edilen minimum düzeye indirmek için farklı kalorideki besinlerden yeterli ölçüde tüketmek gerekir (sayfa 48'e bakınız).

Vücudumuz sadece karbonhidratla yada yağ ve protein ile beslenemez. Bunların her biri gerekli olan kalori miktarını sağlayabildiği için teorik olarak bu mümkün olabilir; fakat bunlardan sadece biri ile beslendiğimiz takdirde vücudumuzda metabolik dengesizliğin oluşmasına sebep oluruz. Daima çeşitli besinler ile beslenmeliyiz. Ayrıca bu besinlerden elde edilen kaloriler de belirli oranlarda olmalıdır; **karbonhidratlardan % 55-75, yağlardan % 15-30, proteinlerden % 10-15** (sayfa 34'e bakınız).

Bu konuda, tüm karbonhidratların, sınırsız yağ ve protein tüketiminin azaltılmasını tavsiye eden Atkins programı gibi **kilo verme diyetleri gibi** bazı çalışmalar vardır. Fakat bu tavsiye edilmez. Bu tür bir diyetle özellikle ilk birkaç gün içerisinde bir miktar kilo kaybı oluşabilir; fakat bunun sebebi üre yoluyla daha fazla su ve kalori kaybının olmasıdır. Bu kaloriler protein ve keton (aseton) şeklinde üre yoluyla çok miktarda kaybedilir. Ayrıca yağ ve proteine dayalı bir diyet kabızlığa yol açar. Metabolizmada büyük bir rahatsızlık yaratır ve böyle bir durumda çoğu kişinin iyileşmesi zorlaşır.

Kilo vermeyi sağladığı iddia edilen daha birçok dengesiz diyet türleri vardır. Bu diyetlerde besin öğelerinin (karbonhidrat, yağ ve protein) ideal oranları da değiştirilir. Örneğin karbonhidratların ve proteinlerin birlikte tüketilmediği **ayrılmış diyet** yada ayırma diyeti, veya sadece tahılların tüketildiği daha yüksek düzeydeki **makrobiyotik** diyeti bu konuda basit birer örnektir.

3. Hayvansal kaynaklı yağların tüketimini azaltın ve yağlardan alınan kalori miktarını tavsiye edilen minimum miktara (% 15) indirin. Bunlar oda sıcaklığında katı halde bulunan (beykın gibi) doymuş yağlardır. Bu yağlar tıpkı hayvanların vücudunda olduğu gibi insanların vücudunda da derinin hemen altında bulunan selüler dokuda birikirler.

Bitkisel yağlar ise tam tersine oda sıcaklığında sıvı halde bulunurlar ve hayvansal yağlardan çok daha kolay bir şekilde metabolize edilirler. Bu da demek oluyor ki; bitkisel yağlar daha hızlı bir şekilde enerjiye dönüşüyorlar ve hayvansal yağlar kadar vücutta yedek bir besin deposu olma özelliğine sahip değildirler (sayfa ? bakınız).

Soya fasulyesinden imal edilen bitkisel besinlerin sadece zayıflama diyetlerinde değil; aynı zamanda tüm insanların beslenmesinde ete göre bir çok avantajı vardır. Soya fasulyesi amino asitlerin tümü ile tam proteinler içerir. Ayrıca kolesterol içermez. Çünkü soyada daha az miktarda yağ vardır. Soya ete göre nispeten daha az kalori verir (sayfa ? teki tabloya bakınız). Soya fasulyesi sağlıklı bir gıda olmasının yanı sıra bir zayıflama programında besin değeri oldukça yüksek bir gıda olarak insanların damak zevkine de hitap eder.

Vücudun yeni besin türüne alışabilmesi için **et ürünlerinin yerine** bitkisel ürünlerin tüketilmesinin **aşamalı olarak** gerçekleştirilmesi tavsiye edilir.

4. Kahvaltıda daha çok yemeye çalışın. Akşam yemeğinde daha az yiyeceğinizi, hatta tamamen bırakmayı deneyin. Kahvaltıda alınan kaloriler gün boyunca kolaylıkla tüketilecektir. Eğer yemekten hemen sonra dinlenmeye başlarsak, akşam yemeğinde alınan kaloriler için aynı durum söz konusu değildir. Sayfa 143 de güne iyi bir kahvaltı ile nasıl başlayacağınız konusunda gerekli olan bilgiyi bulabilirsiniz.

Kilo Verin Fakat Güvenli Şekilde

Bitkisel besinlere dayalı bir diyet ile sağlık açısından yeterli ve güvenli bir diyet için gerekli olan 5 şart kolaylıkla yerine getirilebilir.

- 1. Bitkisel besinlerin yoğunluğu genellikle hayvansal besinlerden daha azdır.** Bu yüzden bitkisel besinler eşit ağırlıkta iken hayvansal besinlerden daha az kalori verirler. Bitkisel besinlere dayalı bir diyetle aşırı kalori almak bu yüzden daha zordur. Çünkü bunun için mideyi tamamen doldurmak gerektirir.
- 2. Çeşitli besinlerden oluşan bir vejetaryen diyeti sayfa 34'teki tabloya göre kilo vermek için gerekli olan tüm besin öğelerini yeterli miktarda sağlayabilir. Ete dayalı bir diyetle aşırı miktarda yağ ve protein tüketilir. Aynı zamanda karbonhidrat tüketimi azaltılır. Bunun sonucunda üre yoluyla daha çok kalsiyum kaybı oluşur (sayfa 85 ve 121'e bakınız). Protein bakımından zengin bir diyet böbreklere zarar verebilir.**
- 3. Örneğin; tam tahıllarda bulunan ve yeterli miktarda ve oranda tüketilen kompleks karbonhidratlar birçok kişinin düşündüğünün aksine obeziteye neden olmaz ve zayıflama programında vazgeçilmez bir yeri vardır. Özellikle hamur işi gıdalarda ve şekerleme türlerinde olduğu gibi yağlar ile birlikte tüketildiğinde basit şekerlerin tüketilmesi sağlığımız için iyi değildir.**
- 4. Bitkisel besinler genellikle hayvansal besinlerden daha az yağ içerirler.** Bunun sonucunda diyetle tüketilen yağ miktarında azalma olur. Kilo vermek için uygulanan bir diyetle bu gereklidir.
- 5. Bitkisel besinlerde bulunan yağlar hayvansal yağların aksine genellikle doymamış yağlardır ve sağlığımız için faydalıdır. Yağlar diyetten tamamen çıkarılmamalıdır. Çünkü vücutta çok önemli fonksiyonları yerine getiren elzem yağ asitlerini içerirler. Başka hiçbir besin öğesi onların yerini alamaz (sayfa 52'ye bakınız).**

Soya Fasulyesi ve Etten Üretilen Bitkisel Ürünlerin Karşılaştırma Tablosu



Yiyecek Adı	Karbonhidratlar	Yağlar	Proteinler	Kolesterol	Kalori
Protein Bitkisel Biftek	4,84	0,14	20,42	0	102
Biftek	0	10,5	19,2	85	177
Vejeteryan Burger	7,1	4,6	25	0	165
Hamburger (sığır eti)	0	14,0	22,5	70	216
Soya Eti	3,8	6,1	12,4	0	120
Yağsız Domuz Pirzolası	0	18,1	26,1	96	271
Tekstüre proteinli besinler	29,9	0,5	50,6	0	323
Piştirilmiş York jambonu	0,3	39,6	16,2	85	435
Vejeteryan Köftesi	4	16	11	0	204
Frankfurt Sosisi	2	20	14	100	248

Yukarıdaki rakamlar her bir yiyecek türünün 100 gramındaki miktarını yansıtmaktadır. Kolesterol 100 gramda mg olarak belirtilmiştir.

Soya Fasulyesinden Üretilen Edilen Ürünler ile Ete dayalı Ürünler Arasında Karşılaştırma Tablosu

Karbonhidratlar

Soya Fasulyesinden Üretilen Bitkisel Ürünler	Temel olarak protein sağlayan besinler olmalarına rağmen bir miktar karbonhidratlar da içerirler. Karbonhidratlardan alınması gereken ideal kalori miktarına yakın bir ölçüde kalori sağlarlar. Bu yüzden bir sonraki sayfada gösterilen tabloda yer almıştır. Karbonhidratlar kilo verme diyetleri dahil tüm diyetlerde tüketilmesi gerekli olan besin öğeleridir. Yetersiz miktarda tüketilmeleri halinde vücudumuz enerji sağlamak için proteinler ve yağlardan faydalanır. Bunun sonucunda keton ve artık asitler oluşur. Bu maddeler metabolizmayı olumsuz yönde etkiler.
Et ve Et Ürünleri	Karbonhidrat içermezler yada sadece çok az miktarda içerirler (karaciğer v.s gibi). Bu vücudun ihtiyacı olan besin maddelerin dengesiz bir şekilde tüketildiği ete dayalı bir diyetten neden olur.

Yağlar

Soya Fasulyesinden Üretilen Bitkisel Ürünler	Etten çok daha az miktarda yağ içerirler. İçerdikleri yağın besleyici değeri ve kalitesi çok daha yüksektir ve şişmanlatıcı etkisi daha azdır .
Et ve Et Ürünleri	Çok miktarda sağlığa zararlı ve şişmanlatıcı etkisi olan doymuş yağlar içerirler (sayfa 46'ya bakınız).

Proteinler

Soya Fasulyesinden Üretilen Bitkisel Ürünler	Etteki proteine yakın hatta daha fazla miktarda protein içerirler. Üstelik soyadaki proteinler tam proteinlerdir.
Et ve Et Ürünleri	Tam proteinler için iyi bir kaynaktırlar.

Kolesterol

Soya Fasulyesinden Üretilen Bitkisel Ürünler	Bitkisel besinlerin hiçbirinde kolesterol yoktur.
Et ve Et Ürünleri	Kolesterol bakımından zengindirler. Günde 300 mg'dan daha fazla miktarda kolesterol tüketilmesi tavsiye edilmez. Et ürünleri ile bu miktardaki kolesterol kolaylıkla tüketilir.

Kalori

Soya Fasulyesinden Üretilen Bitkisel Ürünler	Aynı protein miktarı ve ağırlıktaki bitkisel besinler daha az kalori içerirler. Bu onların zayıflama diyetlerinde tüketilmesi uygun besinler olmasını sağlar.
Et ve Et Ürünleri	Çok miktarda yağ içerdikleri için yüksek oranda kalori verirler.

Konstipasyondan² Kaçın



Konstipasyonun (kabızlığın) sebepleri çoğu zaman vücuttaki bir fonksiyon bozukluğundan, bağırsaklardaki kasların zayıflığından yada yetersiz beslenmeden kaynaklanır. Fakat yine de şunu unutmayınız ki; kabızlık aniden ortaya çıktığında çok ciddi bir hastalığın özelliği de kolon kanserinin bir belirtisi olabilir.

Kronik kabızlık diyetle hijyen kurallarına uyarak çeşitli tedbirlerin alınması ile önlenmelidir. Bağırsak kasları güçlenmeli ve bağırsak fonksiyonları dışkı oluşumu için tekrar belirli bir düzene girmelidir. Kabızlığı önlemek için bazı tavsiyeler;

- Sabah uyandıığımızda bir yada iki bardak su içiniz. Gün boyunca su içmeye devam ediniz ve en az 4 yada 6 bardak daha su için.

- **Tam tahıllar, kepekli ekmek**, taze meyve, meyve reçeli ve birkaç tane **kuru erikten** oluşan bir kahvaltı yapın. Kuru erik bir gece önceden suda bekletilebilir ve bu su ile birlikte tüketilebilir.

- Gün boyunca bol miktarda özellikle üzüm, elma, kiraz çilek ve şeftali gibi **taze meyveler** yiyin.

Kabızlık çoğu kez et, balık, süt ve süt ürünlerine dayalı bir zayıflama programının uygulanmasının hemen ardından oluşur. Bu besinlerinin hiçbiri bağırsakların düzgün çalışması için gerekli olan bitkisel lif içermez (sayfa 43'e bakınız). Meyve ve tam tahıllar bitkisel lifin en iyi kaynaklarıdır.

- Kabızlığın uzun süre devam etmesi halinde sabahleyin bir yada iki çorba kaşığı kepek tüketin. kepek bir tür bitkisel lifdir (sayfa 41'e bakınız). Günde 2 kaşıktan fazla ve uzun bir süre boyunca tüketmeyiniz. Çünkü kepek demir ve diğer minerallerin bağırsaklarda emilmesini zorlaştırır. Tahıllar ve kepekli ekmek tüketildiğinde zaten dengeli bir oranda kepek tüketilmiş olur.
- Kepekli olmayan sert krakerler, beyaz ekmek, makarna, yumurta gibi yiyeceklerden ve şarap ve çay gibi içeceklerden **uzak durunuz.**
- Düzenli olarak **fiziksel egzersiz** yapınız. Günde yarım saat yürüyüş yapmak en iyi sonucu verir.
- Tuvalet ihtiyacınızı her gün **belirli bir saatte** gidermek üzere vücudunuzu alıştırmınız.

²Konstipasyon: Kabızlık.

Zayıflama Menüsü Örnekleri



Zayıflama programlarının sağlıklı olabilmesi için enerji sağlayan farklı besin türlerinin (karbonhidratlar, yağlar ve proteinler) uygun oranlarda tüketilmesi gereklidir. Uygulanan diyet sadece bir yada birkaç besin türü ile sınırlı kalmamalı, çeşitli besin türlerinden oluşmalıdır.

Günde 1,000 Kalorilik Bir Diyet

Kahvaltı

Soya sütü yada yağsız süt.....1 bardak
Buğday tohumu yada polen.....1 çorba kaşığı
Tam tahıllar.....2 çorba kaşığı
Kuruyemiş.....30 gram
Portakal.....1 adet
Diğer taze meyveler.....1 adet

Öğle Yemeği

Karışık sebze salatası
Zeytin yağı yada
bitkisel tohum yağı.....1 çorba kaşığı
Vejetaryen eti ile sebzeler.....200 gram
Dekstrinize edilmiş tam buğday.....2 dilim
Fırında pişirilmiş elma.....1 adet

Akşam Yemeği

Meyve salatası
(Şekersiz ve balsız).....1 porsiyon
Tam tahıllar.....100 gram
Bira Mayası1 Çorba Kaşığı

Günde 1,500 Kalorilik Bir Diyet

Kahvaltı

Meyve suyu.....1 bardak
Kurutulmuş meyve ile tahıllar.....3 çorba kaşığı
Tofu(Soya peyniri), süzme
peynir yada yoğurt
Buğday tohumu yada polen.....1 çorba kaşığı
Düşük kalorili reçel ile
Kepekli ekmek.....1 dilim

Öğle Yemeği

Karışık sebze salatası
Zeytin yağı yada
bitkisel tohum yağı.....1 çorba kaşığı
Bir kase sebze çorbası yada
Bir tabak bakliyat
Vejetaryen sosisi.....2 adet
Yada kaynamış yumurta.....1 adet
Dekstrinize edilmiş kepekli ekmek.....2 dilim
Mevsim Meyvesi.....1 adet

Akşam Yemeği

Soğan yada kerevizli sebze çorbası.....1 tabak
Kuruyemiş yada kurutulmuş meyve.....30 gram
Mevsim Meyvesi.....2 adet

