

ORNEK KUMANYA LİSTESİ

Standart kahvaltı: Tereyağ, bal, reçel, yumurta, peynir, zeytin, domates, salatalık, çay, kahve

Akşam 5 çayı: Çay, kahve, bisküvi, poğaç, kek, börek (herhangi biri)

1.gün

Akşam: Fırında tavuk, soslu spagetti, soğuk meze, salata, meyve

2.gün

Öğle: Taze fasulye, pilav, cacık, meyve

Akşam: Izgara levrek, patates salatası, çoban salatası, soğuk meze, meyve

3.gün

Öğle: Patlıcan musakka, bulgur pilavı, yeşil salata, meyve

Akşam: Izgara köfte, patates cipsi, domates-soğan-biber ızgara, Avusturya salatası, soğuk meze, meyve

4.gün

Öğle: Yoğurt ya da domates soslu kızartma, makarna, börölce salatası, karpuz

Akşam: Tavuk ızgara, spagetti, soğuk meze, salata, meyve

5.Gün

Öğle: Karışık dolma, soslu patlıcan, salata, cacık, meyve

Akşam: Çöp şiş, meyhane pilavı, domates-biber-soğan ızgara, salata, meyve

6.gün

Öğle: Menemen, fiyonk makarna, sumaklı salata, meyve

Akşam: Şehriye çorbası, tavuk şiş, patates cipsi, salata, meyve

7. gün

Öğle: Türlü, kuskus pilavı, salata, meyve

Akşam: Izgara çipura, patates cipsi, salata, meze, fırında cevizli helva

8.gün

Kahvaltı