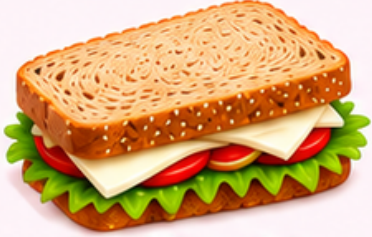


BESLENME LİSTESİ

♥ Sağlıklı beslen, mutlu öğren! ♥

Pazartesi



Peynirli sandviç



Mevsim meyvesi



Bir avuç kuruyemiş



Su

Salı



Ev yapımı kek



Mevsim meyvesi



Bir avuç kuruyemiş



Süt

Çarşamba



Peynirli veya sebze makarna



Salatalık ve domates



Bir avuç kuruyemiş



Ayran

Perşembe



Peynirli poğaç



Mevsim meyvesi



Su

Cuma



Tost



Mevsim meyvesi



Bir avuç kuruyemiş



Ayran



Her gün suyumuzu içmeyi unutmayalım.



Sağlıklı besinler bizi güçlü yapar.



Paketli atıştırmalık ve aşırı şekerli ürünlerden uzak duralım.



Dengeli beslen, enerjini koru, derslerinde başarılı ol!