

## BİSİKLET DOSTU MENÜ ÖRNEKLERİMİZ

ÖRNEK KAHVALTI MENÜSÜ	ENERJİ	PROTEİN
Kaşarlı ve Mantarlı Omlet	200	15
İnek Peyniri Ezine	92	5
Bal	65	0
Tere Yağı	75	0
Ceviz	23	9
Elma	90	0,5
Haşlanmış Yumurta	84	8
Süt	116	6
Tahin	66	3
Pekmez	114	1
Fındık	97	2
Sahanda Tereyağlı Yumurta	128	8
Kaşar Peyniri	71	6
Zeytin	45	0
Ekmek	70	2
Yulaf Ezmesi	105	5

ÖRNEK ÖĞLE YEMEĞİ MENÜSÜ	ENERJİ	PROTEİN
Izgara Köfte	280	30
Pirinç Pilavı	220	5
Tavuk Şiş	145	27
Spagetti Napoliten	180	3,5
Yoğurt	10	6,8
Çoban Salata	65	1
Muz	90	0.7
Roka Salatası	32	0
Meyve	52	0

ÖRNEK AKŞAM YEMEĞİ MENÜSÜ	ENERJİ	PROTEİN
Ezogelin Çorbası	115	9
Izgara Antrkot	300	35
Piliç Izgara	210	26
Pirinç Pilavı	220	4,6
Zeytin Yağlı Taze Fasulye	70	2,6
Mantı	190	5
Yeşil Salata	34	0
Cevizli Kabak Tatlısı	250	5