

## YUMURTA BEYAZI OMLET

(yumurta beyazı haşlanmış sebzeler brokoli, kabak, mantar, havuç)

## BUHARDA POŞE SOMON

(karnabahar, brokoli, havuç-mısır, taze fasulye, pancar, kabak, somon)

## BUHARDA POŞE TAVUK

(karnabahar, brokoli, havuç, mısır, taze fasulye, pancar, kabak, tavuk göğüs)

## BUHARDA SEBZE

(karnabahar, brokoli, havuç, mısır, taze fasulye, pancar, kabak)



★ ★ ★  
Sağlık  
için  
Diyet  
★ ★ ★