

TEKİRDAĞ İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ - HALK SAĞLIĞI HİZMETLERİ
Haftalık Sahur ve İftar Menü Önerileri

Tarih	Sahur	Enerji değeri (kkal)	İftar	Enerji değeri (kkal)
7 Haziran 2018	Açık çay / Bitki çayı (Şekersiz) 1 adet büyük boy Kuru Hurma 2 kibrit kutusu kadar Beyaz peynir 1 adet Haşlanmış Yumurta 5 adet Zeytin 3 ince dilim Ekmek (Tam tahıllı vb.) 1 yemek kaşığı Pekmez 1 tatlı kaşığı Tereyağı Domates-Salatalık-Yeşillik (Yağsız)	537	1 kase Süzme mercimek çorba 1 porsiyon Et sote 1 porsiyon Havuçlu pirinç pilavı 1 kase Yoğurt 2 ince dilim Ekmek (Tam tahıllı vb.) 1 orta boy Elma 1/2 porsiyon Sütlü irmik helvası Salata (Yağsız)	1400
8 Haziran 2018	Açık çay / Bitki çayı (Şekersiz) 1 adet büyük boy Kuru Hurma 1 adet Haşlanmış Yumurta 5 adet Zeytin 1 porsiyon peynirli poğaç 1 ince dilim Ekmek (Tam tahıllı vb.) 1 kase Karışık hoşaf (Az şekerli veya Şekersiz) Domates-Salatalık-Yeşillik (Yağsız)	620	1 Kase Tarhana Çorba 1 Porsiyon Etli Kabak Dolma ½ porsiyon Zyt. Barbunya 1 kase Yoğurt 2 ince dilim Ekmek (Tam tahıllı vb.) Salata (yağsız) Karpuz (3 parmak genişliği ve uzunluğunda 2 dilim) 1 Küçük kase Dut	1175
9 Haziran 2018	Açık çay / Bitki çayı (Şekersiz) 1 kibrit kutusu kadar Beyaz peynir 1 porsiyon Patatesli börek 1 ince dilim Ekmek (Tam tahıllı vb.) 15 adet iri boy kiraz 2 tatlı kaşığı Reçel Domates-Salatalık-Yeşillik (Yağsız)	540	1 kase Sütlü mantarlı çorba 1 porsiyon Tavuk pırla (Sebze garni) 1 porsiyon Cevizli erişte pilavı 1 su bardağı Ayran (Tuzsuz) 2 ince dilim Ekmek (Tam tahıllı vb.) 1 orta boy Muz 1 adet büyük boy Kuru Hurma Salata (Yağsız)	1306
10 Haziran 2018	Açık çay / Bitki çayı (Şekersiz) 2 ince dilim tam tahıllı Ekmek ve 2 kibrit kutusu kadar Beyaz peynir ile hazırlanmış tost (Yağsız) 1 avuç Fındık (Çiğ) 2-3 adet küçük boy Taze kayısı 2 tatlı kaşığı Bal 1 tatlı kaşığı Kaymak Domates-Salatalık-Yeşillik (Yağsız)	540	1 kase Nohutlu yarma çorba 1 porsiyon Etli Taze Fasulye 1 porsiyon Şehriyeli pirinç pilavı 1 kase Yoğurt 2 ince dilim Ekmek (Tam tahıllı vb.) 1adet büyük boy Hurma Karpuz (3 parmak genişliği ve uzunluğunda 2 dilim) 2 adet ceviz Salata (yağsız)	1200
11 Haziran 2018	Açık çay / Bitki çayı (Şekersiz) 1 büyük su bardağı Kefir 1 adet büyük boy Kuru Hurma 2 parmak kalınlığında Kaşar peynir 1 porsiyon Menemen 5 adet Zeytin 2 ince dilim Ekmek (Tam tahıllı vb.) Domates-Salatalık-Yeşillik (Yağsız)	590	1 kase Sebze çorba 1 porsiyon İzmir köfte 1 porsiyon Yeşil mercimekli bulgur pilavı 2 ince dilim Ekmek (Tam tahıllı vb.) 7-8 adet orta boy Çilek 1 porsiyon Güllaç Salata (Yağsız)	1375

TEKİRDAĞ İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ - HALK SAĞLIĞI HİZMETLERİ
Haftalık Sahur ve İftar Menü Önerileri

12 Haziran 2018	Açık çay / Bitki çayı (Şekersiz) 1 büyük su bardağı Süt (Şekersiz) 1 kibrit kutusu kadar Beyaz peynir 1 yemek kaşığı Tulum peynir 2 ince dilim Ekmek (Tam tahıllı vb.) 1 avuç Ceviz içi Domates-Salatalık-Yeşillik (Yağsız)	580	1 kase Şehriye çorba 1 porsiyon Etli nohut 1 porsiyon Domatesli pirinç pilavı 1 kase Cacık (Yağsız) 3 ince dilim Ekmek (Tam tahıllı vb.) Karpuz (3 parmak genişliği ve uzunluğunda 2 dilim) 1 adet büyük boy Kuru Hurma Salata (Yağsız)	1370
13 Haziran 2018	Açık çay / Bitki çayı (Şekersiz) 1 adet büyük boy Kuru Hurma 1 adet Haşlanmış Yumurta 5 adet Zeytin ½ porsiyon Su böreği 1 ince dilim Ekmek (Tam tahıllı vb.) 1 kase Karışık hoşaf (Az şekerli veya Şekersiz) Domates-Salatalık-Yeşillik (Yağsız)	635	1 kase Ezogelin çorba 1 porsiyon Kadınbudu köfte (pürelı) ½ porsiyon Fasulye piyazı 1 büyük su bardağı Ayrarı 1 ince dilim Ekmek (Tam tahıllı vb.) 15 adet orta boy Çilek Salata (yağsız)	1420
14 Haziran 2018	Açık çay / Bitki çayı (Şekersiz) 1 adet büyük boy Kuru Hurma 1 porsiyon Omlet (1 kibrit kutusu Beyaz peynir, 1 adet Yumurta ve 1 tatlı kaşığı Tereyağı ile) 5 adet Zeytin 2 ince dilim Ekmek (Tam tahıllı vb.) 1 orta boy Nektarin Domates-Salatalık-Yeşillik (Yağsız)	520	1 kase Ezogelin çorba 1 porsiyon Fırın türlü 1 porsiyon Bulgur pilavı 1 kase Yoğurt 2 ince dilim Ekmek (Tam tahıllı vb.) ½ porsiyon Cevizli burma kadayıf 7-8 küçük boy Kayısı Salata (Yağsız)	1370

Sahur ve iftar menü önerileri, 18-59 yaş arası, az aktif, sağlıklı yetişkin bir bireyin ihtiyacı düşünülerek geliştirilmiştir (Türkiye Beslenme Rehberi, 2015).

ÖNERİLER

- ✓ İftarda, Sahurda ve İftarla Sahur Arasında Olmak Üzere Toplamda 2000 Ml (8-10 Bardak) Olacak Şekilde Su Tüketilmesi Önerilir.
- ✓ Bitki Çaylarının Tek Çeşit Bitki Olacak Şekilde ve Hazırlarken 3 Dakika Demleme Süresini Aşmadan Tüketilmesi Önerilir.
- ✓ İftar Menüsünde Yer Alan Tatlı ve Meyve Seçeneklerinin İftarla Sahur Arasında Ara Öğün Olarak Tüketilmesi Önerilir.
- ✓ Fırında, Haşlama, Izgara, Buğulama Gibi Sağlıklı Pişirme Yöntemlerinin Tercih Edilmesi Önerilir.
- ✓ İftardan 1-2 Saat Sonra Kısa Mesafeli Yürüyüşler Yapılması Sindirime Yardımcı Olacaktır.