

# Hafif Lezzetler

be light, be happy, be fit

Ünlü Diyetisyen

Nilay Keçeci  
Tarifleri



## FIT Mongolian Beef

Yeni

120 gr. sotelenmiş bonfile parçaları, kapya biber, havuç, taze soğan, sarımsak, zencefil ve soya sosu



KALORI DEĞERİ  
360  
Kal.

## FIT Ananaslı Biftek

150 gr. biftek sote, jülyen ananas, baby mısır, soğan, zencefil, s.mix ile



KALORI DEĞERİ  
426  
Kal.

## FIT Maş Fasulyeli Tavuk Şiş



200 gr. ızgara tavuk şiş, göbek marul, maş fasulyeli tabullah, ızgara kapya biber ve cacık ile



KALORI DEĞERİ  
305  
Kal.

## FIT Kuşkonmazlı Tavuk



Yeni

100 gr. tavuk göğüs üzerine kaşar peyniri, kuşkonmaz ve haşlanmış sebzeler ile



KALORI DEĞERİ  
350  
Kal.

#menüehayatkat



Videoyu İzle  
Sen de Yükle!

## VEJETARYEN Falafel Dürüm Kal. 600

Tortilla ekmeği arasında tahin soslu kızarmış falafel, Akdeniz mix, kornişon turşu, taze soğan, acuka, taze nane, tahin sos, sığuş ve fırın patates

## FIT Brokolili Tavuk Kal. 345

200 gr. sote tavuk, brokoli, havuç, soya sos, maydanoz, cacık ile

## FIT Somon Izgara Kal. 460

250 gr. ızgara somon, sotelenmiş ispanak, maş fasulyeli tabullah, göbek marul, limon