



# EMEL SÖNMEZER

---

14 EYLÜL 2022

---

SU İÇMEYİ UNUTMAYIN



### Sabah

1 adet kabak rendesi (+1 yemek kaşığı zeytinyağı)  
+ 2 yemek kaşığı labne + 2 adet yumurta beraber  
pişirelim. + 5-6 adet zeytin

### ALTERNATİF 2

1 adet yumurta /2 ince dilim hindi füme  
3 ince dilim beyaz peynir  
2 tam ceviz içi + 5-6 adet zeytin

### Ara öğün

2 kare bitter çikolata + 200 ml badem sütü + 1  
tutam tarçın + 1 tutam kakao

### ALTERNATİF 2

200 gram çilek +15 adet badem içi

### Öğle

300 gram ızgara tavuk/200 gram dana eti/300  
gram kılçıksız balıketi  
Bol yeşillikten oluşan salata + 4 tam ceviz içi



YAĞMUR ÖLMEZ  
DİYETİSYEN

### Ara öğün

4 yemek kaşığı yoğurt + 1 tutam tarçın + 4 adet kaju  
+ 5-6 adet badem içi + 2 tam ceviz içi + 1 adet yeşil  
elma (bir kase içinde birleştirelim)

### Ara öğün

1 yemek kaşığı fıstık ezmesi (20 gram)  
8 adet çilek (150 gram)  
1 ölçek whey tozu  
Kıvam verecek kadar su  
(smoothie hazırlayalım)

### Akşam (saat:19:00-19:30)

8 adet köfte büyüklüğünde et(250 gram)/ 3 el ayası  
kadar hindi göğüs eti (350 gram) /1 orta kılçıksız  
balık(300 gram)/4 ince dilim dana biftek(350 gram)  
(haftada 1 gün limitsiz ızgara veya fırında pişmiş  
balık yiyebilirsiniz)  
6 yemek kaşığı sote sebze (150 gram) – havuç, mısır,  
taze fasulye, bezelye, patates içermemeli

### Gece

1 avuç içi kadar kuruyemiş



YAĞMUR ÖLMEZ  
DİYETİSYEN