

**KAHVALTI (11:00)****Hafta da 5 gün;**

1 dilim 2 parmak kalınlığında beyaz peynir (30 gr)

1 tane haşlanmış yumurta

5 adet zeytin

2 dilim tam buğday ekmeği (50 gr)

1 Yemek kaşığı tahin pekmez karışımı

1/2 adet kapya biber + ½ Havuç

Domates, salatalık nane, maydanoz ve istenilen yeşillikler

**Hafta da 2 gün;**

1 orta boy domates + 3 sivri biber + 1 yumurta + 1 tatlı kaşığı yağ ile birlikte menemen yapalım. Yanında 1 dilim peynir + 5 adet zeytin + 1 dilim ekmeği tüketelim.

---

**ARA ÖĞÜN (14:00)**

1 fincan Türk kahvesi ya da filtre kahve + 2 adet kuru kayısı

**ARA ÖĞÜN (16:00)**

1 porsiyon meyve + 2 adet ceviz

---

**AKŞAM (19:00)****(Hafta da 2 gün) (Çarşamba ve Pazartesi)**

½ adet çiğ kereviz + 1/4 adet kabak + ¼ adet yeşil elma + 1/2 adet havuç çiğ olarak rendeleyelim. 3 yemek kaşığı yoğurtla karıştıralım. İçine kırmızı ve karabiber ve 2 adet ceviz ekleyelim.

**Hafta da 3 gün;** 1 tabak haşlama ya da fırında sebze yemeği + 3 yemek kaşığı yoğurt + 1 dilim tam buğday ekmeği

**Hafta da 2 gün :**90 gr haşlama ya da ızgara kırmızı et ya da tavuk eti (3 köfte büyüklüğü) + 3 yemek kaşığı yoğurt + bol yeşillikli mevsim salata (1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile) + 1 dilim tam buğday ekmeği.

---

**ARA ÖĞÜN (21:00)**

1 bardak kefir + ½ adet muz + 1 çay kaşığı keten tohumu smoothie yapıp tüketelim.

- Bu hafta gün başına 2000 ml su içmeliyiz, o da yaklaşık 10-11 bardak kadar oluyor.
- Rafine şeker tüketmıyoruz.
- Hayvansal yağları tüketmemeye özen gösterelim. (tereyağı ve margarin tüketmıyoruz.)
- Besinleri az tuzlu tüketin.
- Posa alımına dikkat edelim. (sebze, meyve, bulgur ve tam buğday ekmeği)
- Basit şeker içeren reçel, bal, çay şekeri, tatlı gibi besinlerden uzak durulmalıdır.
- Uzun süre aç kalınmamalı, ana öğünler küçük ara öğünler ile desteklenmelidir.
- Hamur işi, fast food, gibi yiyeceklerden uzak durulmalıdır. Özellikle fast food tarzı
- besinlerle birlikte; salam, sucuk ve sosis gibi işlenmiş etleri tüketmesi de
- engellenmelidir.
- Yağ kullanımı kısıtlı olmalı, yağ göz kararı ile değil ölçekle (2 kişiye 1 yemek kaşığı yağ
- kullanılmalıdır.
- Karaciğer, böbrek, beyin, kokoreç gibi kolesterolü fazla olan etlerden uzak
- durulmalıdır.
- İlk gün öğünlerinizin fotoğraflarını bekliyorum.

Dyt. Sinem KARACA