

1 HAFTALIK ARINMA

1. GÜN

KAHVALTI (09.00)	1 kase yourt 1 tatlı ka keten tohumu 1 porsiyon meyve 2 adet ceviz 3 yemek ka yulaf ezmesi
ÖLE (13.00)	10 yemek ka yeil mercimek 1 kase yourt Bol salata (1 yemek ka zeytinya)
Ara Öün (17.00)	1 porsiyon meyve
AKAM (20.00)	4 adet köfte 1 kase yourt Bol salata (1 yemek ka zeytinya)

2. GÜN

KAHVALTI (09.00)	2 yumurtadan omlet 1 dilim ekmek 6-7 adet zeytin Yeillik
ÖLE	Kabak detoksu (2 kaba rende tavada sotele ve 4 yemek ka yourt ile beraber

tüket)
(13.00)

Ara Öğün
(17.00)

1 bardak süt

AKAM
(20.00)

10 yemek kaşık taze fasulye
1 kase yoğurt
Bol salata (1 yemek kaşık zeytinyağı)

3. GÜN
KAHVALTI
(09.00)

1 bardak süt
3 tatlı chia tohumu
1 tatlı kaşık bal/fındık ezmesi
3 yemek kaşık yulaf
1 adet muz
6 adet veya fındık

ÖLE
(13.00)

120 g tavuk
1 kase yoğurt
Bol salata (1 yemek kaşık zeytinyağı)

Ara Öğün

1 porsiyon meyve

(17.00)

AKAM
(20.00) 1 kase çorba
1 kase yourt
Bol salata (1 yemek ka zeytinya)

4. GÜN

KAHVALTI
(09.00) 1 yumurta
1 dilim peynir
2 kuru kays
2 adet ceviz
1 dilim ekmek

ÖLE
(13.00) 120 g ton balk salata
1 kase yourt/1 dilim ekmek

Ara Öün
(17.00) 1 dilim peynir
1 adet galeta

AKAM
(20.00) 10 yemek ka kuru fasulye
1 kase yourt
Bol salata (1 yemek ka zeytinya)

5. GÜN

KAHVALTI
(09.00)

1 bardak süt
3 kak yulaf
1 tatlı kaşık bal/fstik ezmesi
1 adet muz
2 adet ceviz

AKAM
(20.00)

4 adet köfte
1 kase yourt
Bol salata (1 yemek kaşık zeytinyağı)

Ara Öğün
(17.00)

1 porsiyon meyve

AKAM
(20.00)

Yeil Detoks
½ demet maydonoz
1 adet yeil elma
Nohut kadar zencefil
2 bardak yeil çay
½ limon suyu-----Blenderdan geçir
2 adet galeta veya 2 dilim ekmek

6. GÜN

KAHVALTI
(09.00)

1 adet yumurta
3 kak lor peyniri
3 yemek ka yulaf
Yeillik
1 dilim ekmek

ÖLE
(13.00)

120 g tavuk
1 kase yourt
Bol salata (1 yemek ka zeytinya)

Ara Öün
(17.00)

1 porsiyon meyve

AKAM
(20.00)

Krmz Detoks
1 adet havuç
½ krmz pancar
Nohut kadar zencefil
2 bardak yeil çay
½ limon suyu-----Blenderdan geçir
2 adet galeta veya 2 dilim ekmek

7. GÜN

KAHVALTI
(09.00)

1 dilim peynir
1 yumurta
6-7 adet zeytin
Yeillik
1 dilim ekmek

ÖLE
(13.00)

10 yemek ka taze fasulye
1 kase yourt
Bol salata (1 yemek ka zeytinya)

Ara Öün
(17.00)

1 dilim peynir
1 adet galeta

AKAM
(20.00)

Yourt Kürü
1 kase yourt
3 yemek ka yeil mercimek
Pulbiber
2 adet ceviz
Yeillik