

HÜMEYRA DELİKTAŞ GÜNDEM / 2.HAFTA

Her sabah güne başlarken:

1 su bardağı ılık su + 1 yk. zeytinyağı + 5-10 damla limon - 1 yk. elma sirkesi

Kurşun geçirmez kahve (1 fincan kahve + 1 tatlı kaşığı hindistan cevizi yağı veya tereyağı/sade yağ)

2. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

1/2 avokado

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz, sirke, limon ile)

Tahin ekmeği (1 dilim)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tepsi kebabı

Yeşil salata + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (1 yumurta ile)

Mevsim Yeşillikleri (maydanoz, marul, roka, dereotu vs. + sirke, limon ile)

Zeytin (10 adet)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

Közlenmiş Patlıcan salatası

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Fırında domates soslu sebze kızartması (1 kabak, 3 yeşil biber, 1 adet orta boy patlıcan + üzerine 1 adet domates ve 1 diş sarımsak ile sos yapalım) + 1 yk. zeytinyağı baharatlar

Zeytin (10 adet)

Mevsim Yeşillikleri (4-5 dal dereotu, 4-5 dal roka, 4-5 dal maydanoz + 1 dilim limon ile)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Kıymalı kabak/ taze fasulye yemeği (100 gr kıyma ile)

Semizotu salatası (2 avuç semizotu, 1 adet orta boy domates, 1 adet salatalık, 1 adet biber ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Bitter çikolata (2 kare)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar)

Zeytin (10 adet)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk sote (150 gr tavuk fileto, 1adet orta boy domates,1 adet yeşil biber, 5 adet mantar, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Çiğ badem (10 adet)
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Köz Biberli Mantar Salatası
Tahin ekmeği (1 dilim)
Bitter çikolata (2 kare)
Zeytin (5 adet)
Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram (1 porsiyon)
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
Kabak çekirdeği (1 avuç)
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sebzeli omlet (1 yumurta, 5 adet mantar, 5 yaprak ıspanak, 1 tatlı kaşığı tereyağı)
Zeytin (10 adet)
1/2 avokado
Mevsim Yeşillikleri (4-5 dal dereotu,4-5 dal roka,4-5 dal maydanoz + 1 adet küçük salatalık + 1 dilim limon ile)
Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk döner (100 gr)
Yeşil salata + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile
Tahin ekmeği (1 dilim)
5 adet çilek
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Susamlı karnabahar kızartma (150 gram karnabahar, 1 yemek kaşığı zeytinyağı, 1 yemek kaşığı susam ve istenilen baharatlarla fırınlanacak.)
Kasap sucuk (30 gram)
Zeytin (10 adet)
Cherry domates (2 adet)
Mevsim Yeşillikleri (4-5 dal dereotu,4-5 dal roka,4-5 dal maydanoz + 1 adet küçük salatalık + 1 dilim limon ile)
Tahin ekmeği (1 dilim)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)
Yeşil salata + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile

- * Ara öğün (Tercihen saat 15:00-16:00 civarında): Maden suyu (2 çimdik kaya tuzu ve limon 5-10 damla limon sıkılmış şekilde)
- * Günlük ortalama 5000 adım önerilir
- * Günlük su tüketimi 2 litrenin üzerinde olması önerilir
- *Yeşillikler için sevdiklerinizle değiştirebilirsiniz.