

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)

#### 4. HAFTA

##### PAZARTESİ

###### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

\*Avokadolu omlet

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + limon, sirke ile)

Çiğ badem (20 adet)

Zeytin (10 adet)



###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcanlı Tavuk Sote

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Turşu (organik, ev yapımı)

##### SALI

###### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

###### \*2 adet lupin unlu poğaç (veya 3 adet Lorlu poğaç)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + isteğe bağlı 2 adet chery domates+ limon, sirke ile)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet )

###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

Cevizli Kaşık Salatası

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

##### ÇARŞAMBA

###### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Tulum /kaşar peyniri (30 gram)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + limon, sirke ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Çiğ badem (20 adet)

###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk güveç

2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Ev yapımı turşu

##### PERŞEMBE

###### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + isteğe bağlı 2 adet chery domates+ limon, sirke+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan kebabı

2 yemek kaşığı ev yoğurdu  
Ev yapımı turşu  
Kabak çekirdeğı (1 avuç)  
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

## CUMA

### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

2 adet lupin unlu poğaç (veya 3 adet Lorlu poğaç)  
Zeytin (10 adet)  
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)  
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Bonfile Steak  
Közlenmiş patlıcan salatası  
Çiğ badem (10 adet)  
2 küçük kare bitter çikolata

## CUMARTESİ

### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yumurtalı ıspanak kavurma  
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)  
Zeytin (5 adet)  
Ceviz (5 adet)

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Fırında tavuk kanat  
Avokado ve Rokalı Salata

## PAZAR

### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)  
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)  
Cherry domates (2 adet)  
1/2 avokado  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, sirke ve limon ile)  
Zeytin (5 adet)

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Fırında Sebzeli Peynirli Güveç  
Yoğurtlu kırmızı pancar salatası  
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

\* 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

