

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 yağı)

11. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, sirke, limon +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (5 adet)

Cherry domates (3 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Fındık (20 adet)



Akşam (Tercihen hava kararanca)

Patlıcan kebabı

4 yemek kaşığı ev yoğurdu

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Mantarlı omlet (2 adet yumurta beyazı, 5 adet mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

3 cherry domatesi bir yemek kaşığı zeytinyağı ile soteleyip, üzerine kekik ve pul biber serpin

Fındık (20 adet)

1 adet elma veya yarım mandalina

Akşam (Tercihen hava kararanca)

200 gr. Tavuk pirzola ya da kanat

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Turşu (organik, ev yapımı)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Peynirli biber dolması

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile

Fındık (20 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararanca)

Kerevizli çöktirme kebabı (200 gr kıyma ve bir adet küçük boy kereviz ile)kereviz yerine kabak kullanabilirsiniz.

* Yoğurt (kebabın üzerine servis etmek için 2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Turşu (organik, ev yapımı)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Badem Unlu Kabak ve Peynirli Poğaça

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararanca)

Zeytinyağılı taze fasulye yemeği

*Mantarlı tavuk sote(150 gr tavuk ile)

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

Turşu (organik, ev yapımı)

*Browni kurabiye (2 adet)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Badem Unlu Kabak ve Peynirli Poğaça

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (10 adet)

Çiğ badem (10 adet)

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

1 adet elma veya 2 adet hünnap

Akşam (Tercihen hava kararanca)

200 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

*5 adet mantar 1 yemek kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları, en üst kısma da balığı ekleyebilirsiniz

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Turşu (organik, ev yapımı)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sebzeli omlet (2 yumurta beyazı, 5 adet mantar, 5 yaprak ıspanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Zeytin (5 adet)
Salatalık (orta boy) ,Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)
Çiğ badem (20 adet)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Kıymalı kabak / yeşil fasulye yemeği
Semizotu salatası (2 avuç semizotu, 1 adet orta boy domates, 1 adet salatalık, 1 adet biber ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)
Zeytin (5 adet)
Cherry domates (2 adet)
Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Yeşil mercimek köftesi
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, sirke ,limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
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 litre'nin üzerinde olması önerilir