

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)

### 3. HAFTA

#### PAZARTESİ

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

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

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 dal maydanoz, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (5 adet)



##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram somon fileto istenilen baharatlarla tavada yada ızgarada pişirelim.

2 avuç yeşil salata + 1 yemek kaşığı zeytin yağı

5 adet mantar 1 yemek kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları, en son balığı ekleyip tabağınızı hazırlayın.

1 yemek kaşığı tahin

Bakla Unu Ekmeği

#### SALI

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

Sucuklu yumurta (60 gram kasap sucuk + 1 yumurta ile)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Bakla Unu Ekmeği

Ceviz (5 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 dal dereotu, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (10 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Et ya da Tavuk Döner (150 gram)

Mevsim salata (marul, dereotu, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### ÇARŞAMBA

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

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Tulum /kaşar peyniri (50 gram)

Bakla Unu Ekmeği

Zeytin (5 adet)

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

Fındık (20 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kabak çöktürme kebabı (1 porsiyonda 150 gr kıyma ile)

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

Bakla Unu Ekmeği

Ev yapımı turşu

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### PERŞEMBE

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Biberli peynir ( 3 adet yeşil biber, 50 gr lor peyniri, 1 yemek kaşığı zeytinyağı, biraz tuz ve istenilen baharatlar.

Biberleri zeytinyağında soteleyip, üzerine peyniri ekleyin. Bir miktar tuz ve istediğiniz baharatları serpin.)

Zeytin (5 adet)

Bakla Unu Ekmeği

Yeşillikler (dereotu, maydanoz, marul, vs+ limon ,sirke ile)

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

Kelle paça çorbası (240 gram, bir orta boy kase)

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

Ev yapımı turşu

Fındık (20 adet)

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)

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

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

Kıymalı taze fasulye

Izgara Kabak Ruloları

Kabak çekirdeği (1 avuç)

2 küçük kare bitter çikolata

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### **CUMARTESİ**

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

Ispanaklı ve lor peynirli omlet

Bakla Unu Ekmeği

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

Ceviz (5 adet)

Zeytin (10 adet)

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

Adana/ Urfa Kebap (200 gr)

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

Turşu (organik, ev yapımı)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### **PAZAR**

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

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

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal maydanoz, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet )

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

200 gram köfte

Cevizli biber yoğurtlaması

2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı

Bakla Unu Ekmeği

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

\*BAKLA UNU EKMEĞİ YERİNE YARIM YUMURTA, 10 FINDIK TÜKETEBİLİRSİNİZ.