

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, maydanoz, marul vs sirke, limon ile)
Cherry domates (3 adet)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)



Akşam (Tercihen hava kararanca)

Patlıcan kebabı
Yoğurtlu Semizotu ya da kabak Salatası
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Avokadolu omlet
Yeşillikler (4 yaprak marul, 2 adet chery domates, 4-5 dal maydanoz, limon ve sirke ile)
3 cherry domatesi bir tatlı kaşığı zeytinyağı ile soteleyip, üzerine kekik ve pul biber serpin
Findık (10 adet)
1 adet elma ya da şeftali (100 gr)

Akşam (Tercihen hava kararanca)

150 gr. Tavuk pirzola ya da kanat
Borani (yoğurtlu ıspanak)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Turşu (organik, ev yapımı)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)
Yeşillikler (dereotu, maydanoz, marul + sirke ve limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Zeytin (10 adet)
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Akşam (Tercihen hava kararanca)

Kabak çöktürme kebabı
* Yoğurt (kebabın üzerine servis etmek için 2 yemek kaşığı ev yoğurdu)
Turşu (organik, ev yapımı)
Toz kollajen 1 ölçek

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Biber Dolması (Lor & Yumurta Dolgulu)
Zeytin (10 adet)
Yeşillikler (dereotu, maydanoz, marul vs. + sirke ve limon ile)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararanca)

Sulu Et Kızartması
Semizotu salatası (2 avuç semizotu, 1 adet orta boy domates, 1 adet salatalık, 1 adet biber ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
Turşu (organik, ev yapımı)
*Browni kurabiye (2 adet)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)
Çiğ badem (10 adet)
Zeytin (5 adet)
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, maydanoz, marul vs + sirke ve limon ile)
1 adet elma ya da 2 adet kırmızı erik

Akşam (Tercihen hava kararanca)

Kabak Lazanya
* Yoğurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Turşu (organik, ev yapımı)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Peynirli kabak mezesi
Salatalık (orta boy) ,Cherry domates (2 adet), 4-5 dal maydanoz, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)
Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararanca)

Tavuklu Tepsi Kebabı
Yoğurtlu Kırmızı biber Mezesi

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)
Yeşillikler (dereotu, maydanoz, marul, sirke ve limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Zeytin (5 adet)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Cherry domates (2 adet)
Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararmınca)

Urfa / adana kebab 150 gram (1 porsiyon)
Yeşil salata (marul, dereotu, kırmızı lahana,sirke ,limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Toz kollajen 1 ölçek

* 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