

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)

12. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Ispanaklı kabak böreği 1 dilim için

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

1 adet közlenmiş kapa biber (50 gr)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu Adana Kebabı

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

Nohut ekmeği

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

50 gram beyaz peynir

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Salatalık (orta boy) + 4-5 yaprak marul + 4-5 dal maydanoz + 2 adet küçük yeşil biber

1 adet elma veya yarım mandalina

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

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

Toz kollajen 1 ölçek

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Ispanaklı kabak böreği 1 dilim için

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Zeytin (5 adet)

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

1 adet elma veya 5 adet çilek

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Nohutlu sebze güveci

Borani (yoğurtlu ıspanak)

Toz kollajen 1 ölçek

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Hellim peynirli ıspanak / pazı/ semizotu

Salatalık (orta boy) + 4-5 yaprak marul + 4-5 dal maydanoz + 2 adet küçük yeşil biber

Nohut ekmeği

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu Bamya Yemeği

*Zeytinyağlı Deniz Börülcesi + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile ya da mevsim salata

kivi (100 gram, orta boy) ya da 2 adet kayısı

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Lor peynirli avokado salatası

Zeytin (5 adet)

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

Nohut ekmeği

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Yeşil mercimekli kabak sandal

4 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Toz kollajen 1 lek

CUMARTESİ

đle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (1 yumurta ile)

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve 1 tatlı kaşığızeytinyağı ile)

Nohut ekmeği

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram somon fileto istenilen baharatlarla tavada ya da ızgarada piřirin.

2 avuç yeşil salata + 1 yemek kaşığı zeytin yağı

Nohut ekmeği

PAZAR

đle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Maydanozlu pođaa

Kařarlı Kabak Graten

Zeytin (5 adet)

Salatalık (orta boy) + 4-5 yaprak marul + 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber

Nohut ekmeği

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Taze Fasulyeli Yumurta Kavurması

4 yemek kaşığı ev yoğurdu

Toz kollajen 1 lek

* Ara đn (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