

13. HAFTA**PAZARTESİ****Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)**

Hindistancevizi Unlu Ispanaklı Muffin
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Yeşillikler (dereotu, maydanoz, marul + sirke ve limon ile)
Ceviz (3 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Peynirli Tavuk Sarma
Mevsim salata (marul, dereotu, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)
Zeytin (5 adet)
50 gram beyaz peynir
Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal maydanoz, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+ limon
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Yarım su bardağı nohut + 100 gr tavuk ya da kırmızı et ile nohut yemeği
Fırında Sebzeli Peynirli Güveç

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

Susamlı Omlet
Yeşillikler (dereotu, maydanoz, marul, sirke ve limon ile)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kırmızı et ya da tavuklu bamya yemeği (100 gram et ile)
Yoğurtlu Kabak Mezesi
Kabak çekirdeği (1 avuç)

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

Kavurmalı yumurta (1 yumurta, 50 gr. kavurma, istenilen baharatlar)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 yaprak marul, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

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

Sebzeli ya da ıspanaklı muffin
Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal maydanoz, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber
1 adet közlenmiş kapya biber (50 gr)
Çiğ badem (10 adet)
Elma (100 gram, orta boy) ya da 2 adet hünnap

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kuzu ya da tavuk güveç
Mevsim salata (marul, dereotu, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
Cevizli Browni kek

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

Tulum / kaşar peyniri (60 gram)
Zeytin (10 adet)
Yeşillikler (dereotu, maydanoz, marul, sirke, limon+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

1 adet mandalina

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (2 yumurta ile)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

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

Zeytin (10 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

İmam bayıldı

Borani (yoğurtlu ıspanak)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

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