

"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)"

4. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Lupin Unlu Waffle Börek

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, limon, sirke ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

5 adet çilek



Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan salatalı tavuk şiş

Yoğurtlu Kırmızı biber Mezesi

Turşu (organik, ev yapımı)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte

Kabak sote (1 adet kabak ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Çiğ badem (10 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Hindistancevizi Unlu Ispanaklı Muffin

Tulum /kaşar peyniri (50 gram)

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

Zeytin (10 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kremalı Mantarlı Tavuk

Yoğurtlu Brokoli

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Ev yapımı turşu

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Çiğ badem (10 adet)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+5 dal maydanoz+1 yemek kaşığı zeytinyağı

Akşam (Tercihen hava kararınca)

250 gr. ızgara ya da tavada mevsim balığı

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

Ev yapımı turşu

Kabak çekirdeği (1 avuç)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Zeytin (5 adet)

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

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı bamya (veya kıymalı kabak) yemeği (100 gram kıyma ile)

Borani (yoğurtlu ıspanak)

Çiğ badem (10 adet)

2 küçük kare bitter çikolata

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yumurtalı ıspanak / pazı kavurma

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

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

Zeytin (10 adet)

Ceviz (5 adet)

5 adet çilek

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Közlenmiş kırmızı biber çorbası

Sulu Et Kızartması

2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı

Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*KETOJENİK PİZZA

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Cherry domates (2 adet)

1/2 avokado

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Zeytin (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

100 gram haşlanmış tavuk göğsü (istenilen baharatlarla karıştırıp roka salatasının üzerine yerleştirin)

Roka salatası (yarım baş roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

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