

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
Fındık (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 ya da kereviz 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
Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, yarım turp, yarım kırmızı pancar +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 hünnap

Akşam (Tercihen hava kararanca)

Kabak ya da lahana 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)

Tavuk Fajita
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