

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)

18. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Badem unlu krep (1 yumurta ve 1 çorba kaşığı badem ununu çırpın. İstedığınız baharatları ekleyin1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile tavayı yağlağın.)

Kısık ateşte arkalı önlü pişirin.)

Hindi füme (2 dilim)

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs.sirke ve limon ve bir tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Pita ekmeği (1 adet)

Fındık (20 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

Domatesli kabak çorbası

Alinazık Kebabı

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tulum / kaşar / lor peyniri (60 gram)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + sirke, limon ile)

Zeytin (10 adet)

Pita ekmeği (2 adet)

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

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

Zeytin (5 adet)

Pita ekmeği (1 adet)

Fındık (20 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

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Kahvaltılık Kuru Soğanlı Cevizli Lor Kavurması

Pita ekmeği (1 adet)

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

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / Adana kebab 150 gram (1 porsiyon)

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana,sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Toz kollajen 1 ölçek

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon ve sirke+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Fındık (20 adet)
Pita ekmeği (1 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Domatesli kabak çorbası
Kuzu güveç
Fırında karnabahar kızartma (150 gram karnabahar, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlarla fırınlanacak.)
San sebastian cheesecake

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon, sirke ile)
Pita ekmeği (1 adet)
Cherry domates (2 adet)
Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Et Döner
Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, yarım turp, yarım kırmızı pancar +1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
Toz kollajen 1 ölçek

PAZAR

*Lor salatası
Pita ekmeği (1 adet)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Ceviz (5 adet)
Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı İspanak Yemeđi
Yoğurtlu Kabak Mezesi
Pita ekmeği (1 adet)

* 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 litre nin üzerinde olması önerilir