

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 1dilim için

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

1 adet közlenmiş kapya biber ( 50 gr )

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu hünkar beğendi

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Toz kollajen 1 ölçek



### 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) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber+1 tatlı kaşığı zeytinyağı

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 domates + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Toz kollajen 1 ölçek

### ÇARŞAMBA

#### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

\*Ispanaklı kabak böreği 1dilim 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 ispanak)

Toz kollajen 1 ölçek

### PERŞEMBE

#### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Hellim peynirli ispanak / pazu/ semizotu

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Çiğ badem (10 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu Bamya Yemeği

*Zeytinyağlı Deniz Börölcesi +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 (10 adet) Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Akşam (Tercihen hava kararınca)
*Yeşil mercimekli kabak sandal 4 yemek kaşığı ev yoğurdu) Toz kollajen 1 ölçek
CUMARTESİ
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)
Menemen (1 yumurta ile) Zeytin (10 adet) Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve 1 tatlı kaşığızeytinyağı ile) Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Akşam (Tercihen hava kararınca)
200 gram somon fileto istenilen baharatlarla tavada ya da ızgarada pişirin. 2 avuç yeşil salata + 1 yemek kaşığı zeytin yağı Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr Toz kollajen 1 ölçek
PAZAR
Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)
Maydanozlu poğaçā Kaşarlı Kabak Graten Zeytin (10 adet) Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Akşam (Tercihen hava kararınca)
Taze Fasulyeli Yumurta Kavurması 4 yemek kaşığı ev yoğurdu 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