

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)

\*İspanaklı kabak böreği 1 dilim için

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

1 adet közlenmiş kapa biber ( 50 gr )



#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Sebzeli Köfte

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

### SALI

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

Haşlanmış yumurta sarısı (2 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 ya da 2 adet hünnap

#### 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)

\*İspanaklı kabak böreği 1 dilim için

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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 ıspanak)

Toz kollajen 1 ölçek

### PERŞEMBE

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

Hellim peynirli ıspanak / pazı/ semizotu

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Çiğ badem (10 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Közlenmiş kırmızı biber çorbası

Taze Fasulyeli Kıymalı Sote

\*Zeytinyağılı Deniz Börülcesi +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile ya da semizotu salata

### CUMA

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

Nohutlu Sebzeli Pankek (3 adet)

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 (2 adet yumurta sarısı ile)  
Zeytin (10 adet)  
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Lahmacun  
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 poğaç  
Kaşarlı Kabak Graten  
Zeytin ( 5 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)**

Kıymalı -Patlıcanlı biber dolması  
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