

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)

#### 11. HAFTA

##### PAZARTESİ

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)

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

Cherry domates (3 adet)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Çiğ badem (10 adet)



###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr tarhana çorbası

Patlıcan kebabı

Borani (yoğurtlu ıspanak)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

##### SALI

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

Tatlı patates omleti

Zeytin (5 adet)

3 cherry domatesi bir yemek kaşığı zeytinyağı ile soteleyip, üzerine kekik ve pul biber serpin

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Fındık (10 adet)

1 adet elma (100 gr) ya da 2 adet hünnap

###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. Tavuk pirzola ya da kanat

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

Turşu (organik, ev yapımı)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

##### ÇARŞAMBA

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

Haşlanmış yumurta (2 adet)

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

1/2 avokado

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Zeytin (5 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

kivi (100 gram, orta boy) ya da şeftali

###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

İspanaklı ya da pazılı tavuk dolması

Yoğurtlu Kabak Mezesi

Turşu (organik, ev yapımı)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

##### PERŞEMBE

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar / lor peyniri (30 gram)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

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

Zeytin (5 adet)

###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Zeytinyağlı taze fasulye yemeği

Hünkâr beğendi (150 gr et ya da kıyma ile)

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Turşu (organik, ev yapımı)

\*Browni kurabiye (2 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

##### CUMA

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

\*Kabaklı Omlet

Çiğ badem (20 adet)

Zeytin (5 adet)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs + sirke, limon ile)

###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)

2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Turşu (organik, ev yapımı)

##### CUMARTESİ

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

\*KETOJENİK PIZZA

Zeytin (5 adet)

Salatalık (orta boy) ,Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Kıymalı Semizotu ya da ıspanak Yemeği

Göçmen Salatası

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

**PAZAR****Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)**

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

Cherry domates (2 adet)

Ceviz (3 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

\* 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