

Her sabah güne başlarken:

1 su bardağı ılık su + 1 yk. zeytinyağı + 5-10 damla limon - 1 yk. elma sirketi

Kurşun geçirmez kahve (1 fincan kahve + 1 tatlı kaşığı hindistan cevizi yağı veya tereyağı/sade yağ)

14. HAFTA**PAZARTESİ****Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)**

Susamlı Omlet

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

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

Şeftali (100 gram, orta boy) ya da yarım mandalina

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

*Yeşil mercimek salatası

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Toz kollajen 1 ölçek

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

Yumurta salatası (2 adet haşlanmış yumurta, 5 dal maydanoz, 5 dal dereotu, 1 dilim limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

30 gram beyaz peynir

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

Zeytin (5 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu Kabak Noodle

Çilekli - limonlu smoothie

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

Tereyağlı Kabak

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Zeytin (5 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Çiğ badem (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk sote(150 gr tavuk ile)

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, yarım turp, yarım kırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)

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

*KETOJENİK PIZZA

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

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan salatalı tavuk şiş

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Toz kollajen 1 ölçek

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

Sebzeli ya da ıspanaklı muffin

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

Zeytin (10 adet)

Çiğ badem (10 adet)

1 adet elma (100 gr)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram tavuk ya da kırmızı et ile güveç

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, yarım turp, yarım kırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Zeytin (5 adet)
Yeşillikler (dereotu, maydanoz, marul, sirke ve limon ile)
Çiğ badem (20 adet)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Ispanaklı ya da pazılı tavuk dolması
2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı
1 adet elma veya 2 adet kayısı
Toz kollajen 1 ölçek

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Kahvaltılık Kuru Soğanlı Cevizli Lor Kavurması
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 dal semizotu, 1 adet küçük salatalık+ limon ve sirke ile)
Çiğ badem (20 adet)
Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Fırında Sebzeli Peynirli Güveç
* Yoğurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu)
Turşu (organik, ev yapımı)
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 litre nin üzerinde olması önerilir