

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+ limon ve sirke ile

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

1 adet elma (100 gr)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

*Kabak çorbası

Lahana ya da kabak Lazanya

Çiğ badem (20 adet)

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

3 adet Lorlu poğaça

30 gram beyaz peynir

Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+ limon ve sirke+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*1/2 su bardağı nohut + 100 gr kırmızı et ya da tavuk eti ile nohut yemeği

Fırında karnabahar kızartma (150 gram karnabahar, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlarla fırınlanacak.)

Toz kollajen 1 ölçek

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

sebzeli omlet (1 yumurta, yarım kapyra biber, yarım domates, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Yeşillikler (roka, semizotu, marul, sirke ve limon ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

*Fırında kaşarlı kuşkonmaz ya da kabak dilimleri

1 adet elma veya 1 adet şeftali (100 gr)

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

3 adet Lorlu poğaça

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

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

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan Yatağında Tavuk Sote

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Damla sakızlı kurabiye (2 kurabiye)

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

Izgara Kabak Ruloları

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

Zeytin (5 adet)

1 adet közlenmiş kapyra biber (50 gr)

Çiğ badem (20 adet)

1 adet elma veya 1 adet şeftali (100 gr)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Fırınlanmış Peynirli Taze Fasulye Graten

Yoğurtlu Salatalık Mezesi

Toz kollajen 1 ölçek

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler (roka, semizotu, tere, marul, sirke ve limon +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Fırında Kıymalı Kabak Sandal

Yoğurtlu Brokoli

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yeşil Mercimekli tuzlu kek

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Yeşillikler (roka, semizotu, tere, marul, sirke ve limon ile)

Zeytin (10 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Yoğurtlu Köfte Çorbası

Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

Orman meyveli muhallebi

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