

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)

## 2. HAFTA

### PAZARTESİ

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

Haşlanmış yumurta ya da sahanda (2 yumurta - 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, maydanoz, sirke, limon ile)

Zeytin (10 adet)

Fındık (20 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği



#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte

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

Fındık (20 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

### SALI

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

Mantarlı omlet (2 adet yumurta, 5 adet mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim) ya da 10 adet çiğ badem

Fındık (20 adet)

Zeytin (5 adet)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, maydanoz, sirke, limon+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

\*Tavuklu Mantar Sote (150 gr tavuk ile)

Mevsim salata (1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

### ÇARŞAMBA

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

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

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim) ya da 10 adet çiğ badem

Zeytin (5 adet)

Ceviz (5 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Et Döner (150 gram)

Mevsim salata (marul, dereotu, kırmızı lahana, kuzu kulağı +1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

### PERŞEMBE

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

Yumurtalı ıspanak /pazı /semizotu kavurma

30 gr pastırma ya da sucuk

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, marul, maydanoz, sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Bitter çikolata (2 kare)

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

200 gram ızgara ya da tavada kırmızı et

Yeşil salata (marul, maydanoz, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Fındık (20 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### **CUMA**

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

Kavurmalı yumurta (2 yumurta, 50 gr. kavurma, istenilen baharatlar)

Zeytin (10 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim) ya da 10 adet çiğ badem

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

Ceviz (5 adet )

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

200 gr. Tavuk pizola ya da kanat

Közlenmiş patlıcan salatası

Kabak çekirdeği (1 avuç)

#### **CUMARTESİ**

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

Sebzeli omlet (2 yumurta, 5 adet mantar, 1 adet yeşil biber + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Zeytin (10 adet)

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

Fındık (20 adet)

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

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

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

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### **PAZAR**

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

Menemen (2 yumurta ile)

Zeytin (5 adet)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, semizotu, maydanoz, sirke, limon ile)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Ceviz (5 adet )

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

Adana/ Urfa Kebap (200 gr)

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

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim) ya da 10 adet çiğ badem

10 adet yaban mersini ya da 5 adet çilek

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

- \* 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