

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)

10. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Ispanaklı kabak böreği 1 dilim için

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, sirke, limon ile)

Çiğ badem (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tepsi kebabı

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)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr



SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta sarısı (2 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, sirke, limon ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Zeytin (5 adet)

Fındık (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Et Döner

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

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sebzeli ya da ıspanaklı muffin

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan Kebabı

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Toz kollajen 1 ölçek

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Ispanaklı kabak böreği 1 dilim için

Zeytin (10 adet)

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

Ceviz (3 adet)

1 adet elma ya da yarım mandalina ya da 100 gram nar

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

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

Toz kollajen 1 ölçek

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Avokadolu ve lor peynirli kraker (6 kraker)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)
1 adet orta boy elma ya da kivi

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Domatesli kabak çorbası
Fırında Kıymalı Kabak Sandal
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Kabak Salatası

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sebzeli omlet (1 yumurta, 1 adet biber, 5 yaprak ıspanak / pazı, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Zeytin (5 adet)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)
Çiğ badem (10 adet)
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs.sirke ve limon ile)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Domatesli kabak çorbası
Alinazik Kebabı
2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı

PAZAR

Menemen (2 yumurta sarısı ile)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber
Zeytin (5 adet)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Domatesli kabak çorbası
150 gram köfte
100 gram köz patlıcan(1 yemek kaşığı zeytinyağı ve tuz ile soteleyin. Soğuyunca 2 kaşık yoğurt ekleyip karıştırın.Üzerine köfteleri koyun.
2 yemek kaşığı ev yoğurdu
Turşu (organik, ev yapımı)

* 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