

**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 omelet (1 yumurta, yarım kapya biber, 5 yaprak ıspanak, 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)**

Tavuklu Bamya Yemeği  
 Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)  
 Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

**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 kapya 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 ile)

Çiğ badem (10 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Kıymalı Mantar Dolması

Yoğurtlu kırmızı pancar salatası

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Toz kollajen 1 ölçek

**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