

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)

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)  
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke ile)  
Cherry domates (3 adet)  
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)  
Çiğ badem (10 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Patlıcan kebabı  
Borani (yoğurtlu ıspanak)  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr  
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

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

Tatlı patates omleti  
Zeytin (5 adet)  
3 cherry domatesi bir yemek kaşığı zeytinyağı ile soteleyip, üzerine kekik ve pul biber serpin  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr  
Fındık (10 adet)  
1 adet elma (100 gr) ya da yarı mandalina

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

150 gr. Tavuk pırizola ya da kanat  
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)  
Turşu (organik, ev yapımı)  
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

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

Haşlanmış yumurta (2 adet)  
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet) + 4-5 dal maydanoz + 2 adet küçük yeşil biber + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile  
1/2 avokado  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr  
Zeytin (5 adet)  
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)  
Kivi (100 gram, orta boy) ya da 2 dilim ayva

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

İspanaklı ya da pazılı tavuk dolması  
Yoğurtlu Kabak Mezesi  
Turşu (organik, ev yapımı)  
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)  
Tulum / kaşar / lor peyniri (30 gram)  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + sirke ve limon ile)  
Zeytin (5 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Zeytinyağlı taze fasulye yemeği  
Hünkar beğendi (150 gr et ya da kıyma ile)  
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)  
Turşu (organik, ev yapımı)  
\*Browni kurabiye (2 adet)  
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

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

\*Kabaklı Omlet  
Çiğ badem (20 adet)  
Zeytin (5 adet)  
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs + sirke, limon ile)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

200 gr. Izgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)  
2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr  
Turşu (organik, ev yapımı)

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

\*KETOJENİK PİZZA  
Zeytin (5 adet)  
Salatalık (orta boy) ,Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Kıymalı İspanak Yemeği  
Göçmen Salatası  
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul ,sirke ve limon +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr  
Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)  
Zeytin (5 adet)  
Cherry domates (2 adet)  
Ceviz (3 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

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