

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

Susamlı Omlet

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

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

Elma (100 gram, orta boy) ya da yarı� mandalina

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

\*Yeşil mercimek salatası

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Toz kollajen 1 ölçek

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

Yumurta salatası (2 adet haşlanmış yumurta, 2 yaprak marul, 5 dal dereotu, 1 dilim limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

30 gram beyaz peynir

Salatalık (orta boy), 4-5 dal semizotu ya da marul, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber, yarı� turp

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Ceviz (5 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Tavuklu Kabak Noodle

Çilekli - limonlu smoothie

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

Tereyagli Kabak

Salatalık (orta boy), 4-5 dal semizotu ya da marul, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber, yarı� turp

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Zeytin (5 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Çiğ badem (20 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Tavuk sote(150 gr tavuk ile)

Cevizli Kaşık Salatası

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

\*KETOJENİK PİZZA

Salatalık (orta boy), 4-5 dal semizotu ya da marul, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber, yarı� turp

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Beyaz Lahanalı Tavuk Sote

Kabak çekirdeği (1 avuç)

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

Sebzeli ya da ıspanaklı muffin

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

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

1 adet elma (100 gr)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

150 gram tavuk ya da kırmızı et ile güveç

Elmalı Pancar Salatası

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler (dereotu, marul, sirke ve limon ile)

Çiğ badem (20 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

**Akşam (Tercihen hava kararında)**

İspanaklı ya da pazılı tavuk dolması

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

1 adet elma veya yarılm portakal

Toz kollajen 1 ölçek

**PAZAR**

**Ögle (Tercihen saat 12:00 civarında)**

Kahvaltılık Kuru Soğanlı Cevizli Lor Kavurması

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

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

Çiğ badem (20 adet)

Zeytin (5 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararında)**

Fırında Sebzeli Peynirli Güveç

\* Yoğurt ( 2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Turşu (organik, ev yapımı)

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