

Her sabah güne başlarken:

1 su bardağıılık 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)

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

Sucuklu yumurta (60 gram kasap sucuk + 1 yumurta ile)
 Tulum / Kaşar peyniri (30 gram)
 1 çorba kaşığı kaymak (10 gr)
 Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz, limon ve sirke +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
 Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

**Akşam (Tercihen hava kararına)**

Hurma (1 adet)
 150 gr. Firinda Tavuk pırozla ya da kanat
 *Zeytinyağlı Deniz Börülcesi ya da brokoli salata
 Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
 1 adet elma (100 gr)
 Turşu (organik, ev yapımı)

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

Kahvaltılık Kuru Soğanlı Cevizli Lor Kavurması

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon, sirke ile)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

#REF!

Akşam (Tercihen hava kararına)

150 gram köfte ya da ciğer
 Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
 Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
 Turşu (organik, ev yapımı)

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, sirke ve limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Zeytin (10 adet)

Tulum / Kaşar peyniri (50 gram)

Akşam (Tercihen hava kararına)

Zeytinyağlı taze fasulye yemeği

Yoğurtlu Brokoli

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Turşu (organik, ev yapımı)

*San sebastian cheesecake

Toz kollajen 1 ölçek

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

Tost (2 ince dilim karabuğday ekmeği arasına 50 gram kaşar, yeşillikler, domates)

Zeytin (10 adet)

1/2 avokado

Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber ile

Akşam (Tercihen hava kararına)

Tavuklu hünkar beğendi

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

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)

50 gram beyaz peynir

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

Çiğ badem (10 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararına)

Hurma (1 adet)

Firinda Hamsi Sarma

Nohutlu köz patlican mezesi

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

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

Avokadolu omlet

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul + sirke, limon +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararına)

Hurma (1 adet)

200 gr. izgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)

Roka salatası (yarım bağı roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarırm kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

kivi (100 gram, orta boy) ya da 2 dilim ayva

Turşu (organik, ev yapımı)

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

Patlican Böreği

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

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

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram (1 porsiyon)

Köz biber salatası (1 adet kapya biber, 2 adet kornişon turşu, 4 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 dilçek

* Ara öğün (Tercihen saat 15:00-16:00 civarında): Maden suyu (2 çimdik kaya tuzu ve limon 5-10 damla limon sıkılmış şekilde)

* Günlük ortalamma 5000 adım önerilir

* Günlük su tüketimi 2 litrenin üzerinde olması önerilir