

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)

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

Badem unlu krep (1 yumurta ve 1 çorba kaşığı badem ununu çırpin. İstediğiniz baharatları ekleyin 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile tavayı yağılayın.)

Kıskı ateşte arkalı önlü pişirin.)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. sirke, limon ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr



TUNA SAĞLIK
DANIŞMANLIK

Akşam (Tercihen hava kararında)

Tavuk güveç

Yoğurtlu Kırmızı biber Mezesi

1 adet elma (100 gr)

Turşu (organik, ev yapımı)

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

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

Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

150 gram köfte

100 gram köz patlıcan (1 yemek kaşığı zeytinyağı ve tuz ile soteleyin. Soğuyunca 2 kaşık yoğurt ekleyip karıştırın. Üzerine köfteleri koyn.)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

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

Tereyağılı Kabak

Haşlanmış yumurta (2 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

Zeytin (5 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararında)

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

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

Kivi (100 gram, orta boy)

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

tost (2 ince dilim karabuğday ekmeği arasına 50 gram kaşar, 30 gr sucuk, yeşillikler, domates)

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

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

Kıymalı İspanak Yemeği

Brokoli salatası

Fındık (10 adet)

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)

50 gram beyaz peynir

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, vs + limon, sirke+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. Tavuk ya da et pirzola

Közlenmiş Patlıcan salatası

1 adet elma (100 gr)

Ceviz (3 adet)

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yoğurtlu çilbir

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Cherry domates (2 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kabak ya da lahana lazanya

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Un helvası

Toz kollajen 1 ölçek

PAZAR

Sebzeli omlet (1 yumurta, 1 adet biber, 5 yaprak ıspanak, 1 yemek kaşığı tereyağı)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

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

Cherry domates (2 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Beşamel Soslu Tavuklu Pırasa

* Yoğurt 4 yemek kaşığı ev yoğurdu

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Un helvası

* 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