

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

Sebzeli karnabahar pilavı

Toz kollajen 1 ölçük

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

sebzeli omlet (1 yumurta, yarılm 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

Susamlı Brüksel Lahanası

1 adet elma veya yarılm portakal

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Lorlu ve zeytinli poğaça (3 adet için)

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)

Et Sote

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 kivi

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Zeytinyağlı Yer Elması

Hellim peynirli ıspanak

Toz kollajen 1 ölçük

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Lorlu ve zeytinli poğaça (3 adet için)
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

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, yarı kirmizi 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