

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)

## 6. HAFTA

### PAZARTESİ

#### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

30 gram beyaz peynir

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

Zeytin (5 adet)

3 cherry domatesi bir yemek kaşığı zeytinyağı ile soteleyip, üzerine kekik ve pul biber serpin



#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

\*Tavuklu salata

Kabak çekirdeği (1 avuç)

### SALI

#### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 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)

Zeytin (10 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

### ÇARŞAMBA

#### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

\*Fırında Kabaklı Börek (1 dilim)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (10 adet)

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

Çiğ badem (20 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu Bamya Yemeği

Yoğurtlu Brokoli

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

### PERŞEMBE

#### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Mantarlı omlet (1 adet yumurta, 5 adet mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (10 adet)

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

Fındık (20 adet)

Bitter çikolata (2 kare)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

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

Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)

### CUMA

#### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Kavurmalı yumurta (2 yumurta, 50 gr. kavurma, istenilen baharatlar)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

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

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Domatesli kabak orbası  
Beyaz Lahanalý Tavuk Sote  
Cevizli Browni kek

#### CUMARTESİ

##### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar  
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)  
Zeytin (5 adet)  
Çiğ badem (10 adet)  
Yeşillikler (dereotu, roka, marul, sirke ve limon ile)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Domatesli kabak orbası  
Alinazik Kebabı  
Kabak çekirdeğı (1 avuç)  
2 küçük kare bitter ikolata

#### PAZAR

##### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (2 yumurta ile)  
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)  
Zeytin (5 adet)  
Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+1 tatlı kaşığı zeytinyağı  
Çiğ badem (10 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk güveç  
Köz biber salatası (1 adet kapya biber, 2 adet kornişon turşu, 4 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)  
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

- \* 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