

**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)**

Domates Çorbası

Lahana ya da kabak Lazanya

Çiğ badem (20 adet)

**SALI**

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

Bakla Unlu Poğaça (3 adet poğaça için)

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

Fırında karnabahar kızartma (150 gram karnabahar, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlarla fırınlanacak.)

Toz kollajen 1 ölçek

**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)**

Domates Çorbası

150 gram köfte

\*Fırında kaşarlı kuşkonmaz ya da kabak dilimleri

1 adet elma veya yarılm portakal

**PERŞEMBE**

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

Bakla Unlu Poğaça (3 adet poğaça için)

Tulum / 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

Ceviz (3 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Tavuklu Brüksel Lahanası Yemeği

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana,sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Toz kollajen 1 ölçek

**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 şeftali (100 gr)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Mantar Soslu Köfte

Yoğurtlu Salatalık Mezesi

Toz kollajen 1 ölçek

#### CUMARTESİ

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

- 2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)
- 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
- Toz kollajen 1 ölçek

#### 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� kırmızı 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