

13. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Hindistancevizi Unlu İspanaklı Muffin
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Yeşillikler (dereotu, maydanoz,marul + sirke ve limon ile)
Ceviz (3 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

Alınazik Kebabı
Mevsim salata (marul, dereotu, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)
Zeytin (5 adet)
50 gram beyaz peynir
Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal maydanoz, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+ limon
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Yarım su bardağı nohut + 100 gr tavuk ya da kırmızı et ile nohut yemeği
Fırında Sebzeli Peynirli Güveç

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Susamlı Omlet
Yeşillikler (dereotu, maydanoz, marul, sirke ve limon ile)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kırmızı et ya da tavuklu bamya yemeği (100 gram et ile)
Yoğurtlu Kabak Mezesi
Kabak çekirdeği (1 avuç)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Kavurmali yumurta (1 yumurta, 50 gr. kavurma, istenilen baharatlar)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Salatalık (orta boy) ,Cherry domates (2 adet), 4-5 yaprak marul, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram (1 porsiyon)
Yeşil salata (marul, dereotu, kırmızı lahana, sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Cevizli Browni kek

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sebzeli ya da İspanaklı muffin
Salatalık (orta boy) ,Cherry domates (2 adet), 4-5 dal maydanoz, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber
1 adet közlenmiş kapatma biber (50 gr)
Çiğ badem (10 adet)
Elma (100 gram, orta boy) ya da yarı portakal

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kuzu ya da tavuk güveç
Mevsim salata (marul, dereotu, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
Cevizli Browni kek

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tulum / kaşar peyniri (60 gram)
Zeytin (10 adet)
Yeşillikler (dereotu, maydanoz, marul, sirke, limon+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

250 gr. Izgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

Elma ya da yarımd mandalina

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (2 yumurta ile)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

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

Zeytin (10 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

İmam bayıldı

Borani (yoğurtlu ıspanak)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Toz kollajen 1 ölçük

* 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