

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 yağı)

#### 11. HAFTA

##### PAZARTESİ

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

Tahinli ve Ispanaklı Poğaçı (3 Poğaçı için)

Yeşillikler (maydanoz, marul vs sirke, limon ile)

Cherry domates (3 adet)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Starbucks Kurabiye



###### Akşam (Tercihen hava kararmıca)

Patlıcan kebabı

Yoğurtlu Brüksel Lahanası

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

#### SALI

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

Tahinli ve Ispanaklı Poğaçı (3 Poğaçı için)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 2 adet chery domates, 4-5 dal maydanoz, limon ve sirke ile)

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

Fındık (10 adet)

1 adet elma ya da 2 dilim ayva

###### Akşam (Tercihen hava kararmıca)

150 gr. Tavuk pırlaza ya da kanat

Borani (yoğurtlu ıspanak)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Turşu (organik, ev yapımı)

#### ÇARŞAMBA

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

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Yeşillikler (maydanoz, marul + sirke ve limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Zeytin (10 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

###### Akşam (Tercihen hava kararmıca)

Kabak ya da Kereviz çöktirme kebabı

\* Yoğurt (kebabın üzerine servis etmek için 2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Starbucks Kurabiye

Toz kollajen 1 ölçek

#### PERŞEMBE

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

Biber Dolması (Lor & Yumurta Dolgulu)

Zeytin (10 adet)

Yeşillikler (maydanoz, marul vs. + sirke ve limon ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

###### Akşam (Tercihen hava kararmıca)

Sulu Et Kızartması

Mevsim salata (marul, maydanoz, kırmızı lahana, yarım turp, yarım kırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Turşu (organik, ev yapımı)

\*Browni kurabiye (2 adet)

#### CUMA

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Çiğ badem (10 adet)

Zeytin (5 adet)

Mevsim Yeşillikleri (maydanoz, marul vs + sirke ve limon ile)

1 adet elma ya da yarım mandalina

###### Akşam (Tercihen hava kararmıca)

Kabak ya da Lahana Lazanya

\* Yoğurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Turşu (organik, ev yapımı)

#### CUMARTESİ

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

Susamlı Ispanaklı Omlet

Salatalık (orta boy) ,Cherry domates (2 adet), 4-5 dal maydanoz, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber

Çiğ badem (10 adet)

###### Akşam (Tercihen hava kararmıca)

Tavuklu Tepsi Kebabı  
Yoğurtlu Kırmızı biber Mezesi

#### PAZAR

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)  
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)  
Yeşillikler ( maydanoz, marul, sirke ve limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)  
Zeytin (5 adet)  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr  
Cherry domates (2 adet)  
Ceviz (3 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararmınca)

Urfa / adana kebab 150 gram ( 1 porsiyon)  
Mevsim salata (marul, maydanoz, kırmızı lahana, yarım turp, yarım kırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)  
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