

Her sabah güne başlarken:

1 su bardağıılık su + 1 yk. zeytinyağı + 5-10 damla limon - 1 yk. elma sıresi
Kurşun geçirmez kahve (1 fincan kahve + 1 tatlı kaşığı hindistan cevizi yağı veya tereyağı/sade yağı)

22. HAFTA

PAZARTESİ

Ögle (Tercihen saat 12:00 civarında)



*İspanaklı kabak böreği 1 dilim için

Tulum / Kaşar peyniri (30 gram)

Yeşillikler (dereotu, roka, marul,sirke ve limon ile)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararına)

Kabak çorbası

Patlicanlı Tavuk Sote

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

SALI

Ögle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

50 gram beyaz peynir

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)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararına)

150 gram köfte

Göçmen Salatası

#REF!

ÇARŞAMBA

Ögle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*İspanaklı kabak böreği 1 dilim için

Tulum / Kaşar peyniri (50 gram)

Yeşillikler (dereotu, roka, marul, sirke ve limon ile)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararına)

Kabak çorbası

*Kıymalı kabak / İspanak / taze fasulye yemeği

Yoğurtlu Salatalık Mezesi

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararına)

İspanaklı ya da pazlı tavuk dolması

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, 2 yaprak kırmızı lahana, 1 adet küçük domates + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

PERŞEMBE

Ögle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Kavurmali yumurta (1 yumurta, 50 gr. kavurma, istenilen baharatlar)

Tulum / Kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, marul, sirke ve limon ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararına)

İspanaklı ya da pazlı tavuk dolması

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, 2 yaprak kırmızı lahana, 1 adet küçük domates + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

CUMA

Ögle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Susamlı Omlet

Zeytin (5 adet)

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

Çiğ badem 20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararına)

Alınazık Kebabı

Tarçınlı Cevizli Kek

Elma (100 gram, orta boy) ya da yarımandalina

Toz kollajen 1 öcek

CUMARTESİ

Ögle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Zeytin (10 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 adet közlenmiş kapya biber (50 gr)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararına)

200 gram somon feta istenilen baharatlarla tavada ya da izgarada pişirin.

2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı

Tarçınlı Cevizli Kek

PAZAR

Ögle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Patates salatası 200 gr (haşlanmış soğutulmuş patates+mevsim yeşillikleri+ ev yapımı turşu+ 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararına)

Sulu Et Kızartması

Köz biber salatası(1 adet kapya biber, 2 adet körneci turşu, 4 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)

Tarçınlı Cevizli Kek

* 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