

20. HAFTA**PAZARTESİ****Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)**

Badem Unlu Kabak ve Peynirli Poğaça

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz, limon ve sirke ile)

1 adet közlenmiş kupa biber (50 gr)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kabak ya da Kereviz çökertme kebabı

1 adet elma (100 gr) ya da yarı� mandalina

Toz kollajen 1 ölçek

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Toz kollajen 1 ölçek

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

Badem Unlu Kabak ve Peynirli Poğaça

Zeytin (5 adet)

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

1 adet elma veya 2 adet kayısı

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Tavuklu kekikli sebzeler (Tarifin yarısını yapalım mevsim sebzesi olarak kabak, patlıcan kullanabilirsiniz.)

Yoğurtlu Brokoli

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

Ispanaklı ve lor peynirli omlet

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

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)

Yarım su bardağı nohut+100 gr tavuk ya da kırmızı et ile nohut yemeği

100 gram köz patlıcan (1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve tuz ile soteleyin. Soğuyunca 2 kaşık yoğurt ekleyip karıştırın.

Kabak çekirdeği (1 avuç)

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Çiğ badem (10 adet)

1 adet elma veya yarı� mandalina

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk güveç

*Zeytinyağlı Deniz Börülcesi ya da brokoli salata

Toz kollajen 1 ölçek

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
Zeytin (10 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 ile
Çiğ badem (10 adet)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Hurma (1 adet)
200 gr. izgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)
2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

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

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)
Haşlanmış yumurta (1 adet)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul + sirke, limon ile)
Zeytin (5 adet)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Mantarlı Tatlı Patates
Çiğ badem (10 adet)
Turşu (organik, ev yapımı)
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