

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 yağ)

26. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)

Zeytin (10 adet)

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



Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte

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

*Browni kurabiye (2 adet)

Toz kollajen 1 ölçek

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta Kapama

Dilimlenmiş yarım turp + yarım pancar

30 gram beyaz peynir

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon, sirke ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (10 adet)

Fındık (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. Tavuk pirzola

*Fırında kaşarlı kuşkonmaz ya da brokoli

Turşu (organik, ev yapımı)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Susamlı Ispanaklı Omlet

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, turp ve pancar sirke ve limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan kebabı (2 adet orta boy patlıcan,150 gram kıyma ile yapılan köfte: patlıcanlar halka halka doğranıp çöp şişe bir patlıcan bir köfte şeklinde dizilir. Fırında ya da airfry da pişirilir)

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Hellim peynirli ıspanak

Hindi füme (2 dilim)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, turp ve pancar sirke ve limon+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Cherry domates (2 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram (1 porsiyon)

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

Toz kollajen 1 ölçek

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Kabaklı Omlet

Zeytin (10 adet)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. sirke ve limon+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, somon, levrek, alabalık vs.)

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

*5 adet mantar 1 tatlı kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları, en üst kısma da balığı ekleyebilirsiniz
Turşu (organik, ev yapımı)

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Zeytin (10 adet)

1 çorba kaşığı kaymak (10 gr)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Kıymalı lahana /yeşil fasulye/kabak yemeği

2 yemek kaşığı ev yoğurdu +1 adet orta boy salatalık ile cacık

Ceviz (5 adet)

PAZAR

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + sirke, limon+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

1 çorba kaşığı kaymak (10 gr)

Çiğ badem (20 adet)

Zeytin (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Mantarlı tavuk sote(150 gr tavuk ile)

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

Turşu (organik, ev yapımı)

Browni kurabiye (2 adet)

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 litre nin üzerinde olması önerilir