

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)

## 1. HAFTA

### PAZARTESİ

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

Sahanda yumurta (2 yumurta - 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + sirke, limon ) ya da okul menüsündeki salata+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile



#### Akşam (Tercihen hava kararmıca)

150 gram köfte

Kabak sote (1 adet kabak ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

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

Toz kollajen 1 ölçek

### SALI

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

Mantarlı omlet (2 adet yumurta, 5 adet mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı) ya da kıymalı karnabahar

1/2 avokado

Tahin ekmeği (1 dilim)

Ceviz (3 adet)

Yeşillikler ya da mor lahana turşusu (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon ve sirke +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

#### Akşam (Tercihen hava kararmıca)

150 gram tavuk ızgara tava

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

Fındık (10 adet)

### ÇARŞAMBA

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

Haşlanmış yumurta (2 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar ya da Hindi Tandır

Zeytin (5 adet)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber ya da okul menüsündeki salata

Fındık (10 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararmıca)

Patlıcan musakka (150 gr kıyma ile)

Roka salatası (yarım baş roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

Tahin ekmeği (1 dilim)

### PERŞEMBE

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

Sebzeli omlet (2 yumurta, 5 adet mantar, 5 yaprak ıspanak / pazı, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Zeytin (10 adet)

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

1/2 avokado

#### Akşam (Tercihen hava kararmıca)

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

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Bir yemek kaşığı tahin içerisinde, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)

## CUMA

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

\* Karnabahar pankek

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet) ya da okul menüsündeki salata+1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Ceviz (3 adet)

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı Ispanak / Lahana yemeği

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

Tahin ekmeği (1 dilim)

## CUMARTESİ

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

Menemen (1 yumurta ile)

Zeytin (5 adet)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal tere, limon ile)

3 cherry domates

Bitter çikolata (2 kare)

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Sulu Et Kızartması

Cevizli Kaşık Salatası

Fındık (10 adet)

## PAZAR

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

Sucuklu yumurta (1 yumurta, 50 gr. kasap sucuk, istenilen baharatlar)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Zeytin (10 adet)

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

Çiğ badem (10 adet)

### Akşam (Tercihen hava kararmadan önce)

Domates Çorbası

Fırında Hamsi Sarma

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

2 küçük kare bitter çikolata

\* Günlük ortalama 5000 adım önerilir

\* Günlük su tüketimi 2 litrenin üzerinde olması önerilir

\* Yemeklerinize ve salatalara seviyorsanız sarımsak ekleyebilirsiniz.

\* TAHİN EKMEĞİ YERİNE 20 ÇİĞ BADEM YA DA YARIM AVOKADO YA DA 1 YEMEK KAŞIĞI TAHİN İÇERİSİNE 1 ADET CEVİZ İÇİ EKLEYEREK TÜKEKTEBİLİRSİNİZ.