

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)

7. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Zeytin (10 adet)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul + sirke, limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Çiğ badem (20 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

Pazı çorbası
Patlıcanlı Tavuk Sote
Yoğurtlu Brokoli
Turşu (organik, ev yapımı)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz, limon ve sirke+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Çiğ badem (20 adet)
Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

İmam bayıldı
Enginar Salatası
Turşu (organik, ev yapımı)
Toz kollajen 1 ölçek

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tavada Kaşarlı mantar
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber
Zeytin (5 adet)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Çiğ badem (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk köftesi
Cevizli Kaşık Salatası
Turşu (organik, ev yapımı)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
Zeytin (10 adet)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke ile)
Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Pazı çorbası
Urfa / adana kebab 150 gram (1 porsiyon)
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, sirke ,limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Turşu (organik, ev yapımı)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Lupin Unlu Waffle Börek
Zeytin (10 adet)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber+1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 adet közlenmiş kapa biber (50 gr)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Beyaz Lahanalı Tavuk Sote

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

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Hellim peynirli ıspanak

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük domates, limon ve sirke +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Fırında Hamsi Sarma

Avokado ve Rokalı Salata

Turşu (organik, ev yapımı)

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

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

Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Et Sote

Cevizli biber yoğurtlaması

* 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