

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)

6. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum peyniri (30 gram)

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

Zeytin (5 adet)

*Lor ekmeği (1 dilim)

Çiğ badem (10 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

100 gram ciğer kavurma (istenilen baharatlarla)

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

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

*Lor ekmeği (1 dilim)

30 gram beyaz peynir

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

Zeytin (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte

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

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Fırında Kabaklı Börek (1 dilim)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler roka, yarım turp, tere, sirke, limon ile

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan salatalı tavuk şiş

Yoğurtlu Salatalık Mezesi

Kabak çekirdeği (1 avuç)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Lor peynirli avokado salatası

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

Fındık (20 adet)

*Lor ekmeği (1 dilim)

Bitter çikolata (2 kare)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Kabak çorbası

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

Roka salatası (yarım bağ roka, 5 adet fındık turp, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Kabak çekirdeği unlu tost

1 adet közlenmiş kapya biber (50 gr)

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

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Kabak çorbası

100 gram haşlanmış tavuk göğsü (istenilen baharatlarla karıştırıp roka salatasının üzerine koyalım)

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

Fındık (20 adet)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

30 gr pastırma

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

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Yumurtalı Lahana Kavurması

Yoğurtlu Kırmızı biber Mezesi

2 küçük kare bitter çikolata

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (2 yumurta ile)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

*Lor ekmeği (1 dilim)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı - Yumurtalı ıspanak / pazı kavurma (2 yumurta, 50 gr. kıyma, 100 gr. ıspanak, 1 yk zeytinyağı, soğan

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

* 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

