

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)

2. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta ya da sahanda (2 yumurta - 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tavuk fleto (2 dilim)

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

Zeytin (10 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (2 dilim) ya da 20 adet çiğ badem



Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte

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

Fındık (20 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sucuklu yumurta (2 yumurta, 50 gr. kasap sucuk, istenilen baharatlar)

Haşhaş ezmesi ekmeği (2 dilim) ya da 20 adet çiğ badem

Fındık (20 adet)

Zeytin (5 adet)

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

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcanlı Tavuk Sote

Mevsim salata (1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tavuk fleto (2 dilim)

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

Haşhaş ezmesi ekmeği (2 dilim) ya da 20 adet çiğ badem

Zeytin (10 adet)

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Beyaz Lahanalı Tavuk Sote

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, kuzu kulağı +1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Haşhaş ezmesi ekmeği (2 dilim) ya da 20 adet çiğ badem

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yumurtalı ıspanak /pazı kavurma (2 yumurta, 100 gr. ıspanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı, tercihen soğan
30 gr pastırma ya da sucuk
Haşhaş ezmesi ekmeği (2 dilim) ya da 20adet çiğ badem
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Bitter çikolata (2 kare)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram ızgara ya da tavada kırmızı et ya da tavuk
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Haşhaş ezmesi ekmeği (2 dilim) ya da 20adet çiğ badem
Fındık (20 adet)
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Kavurmalı yumurta (2 yumurta, 50 gr. kavurma, istenilen baharatlar)
Zeytin (10 adet)
Haşhaş ezmesi ekmeği (2 dilim) ya da 20adet çiğ badem
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber+ tatlı kaşığı zeytinyağı
Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr. Tavuk pizola ya da kanat
Közlenmiş patlıcan salatası
Haşhaş ezmesi ekmeği (2 dilim) ya da 20adet çiğ badem
Kabak çekirdeği (1 avuç)
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sebzeli omlet (2 yumurta, 5 yaprak ıspanak, 1 adet yeşil biber + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Haşhaş ezmesi ekmeği (2 dilim) ya da 20adet çiğ badem
Zeytin (10 adet)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber+1 yemek kaşığı zeytinyağı
Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

300 gr. ızgara ya da fırında balık (somon, çupra, levrek, alabalık vs.)
Roka salatası (yarım baş roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)
Haşhaş ezmesi ekmeği (2 dilim) ya da 20adet çiğ badem
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (2 yumurta ile)
Zeytin (5 adet)
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, sirke, limon +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Haşhaş ezmesi ekmeği (2 dilim) ya da 20adet çiğ badem
Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte

Susamlı karnabahar kızartma (150 gram karnabahar, 1 yemek kaşığı zeytinyağı, 1 yemek kaşığı susam ve istenilen baharatlarla fırınlanacak.)

Haşhaş ezmesi ekmeği (2 dilim) ya da 20adet çiğ badem

Cevizli Kaşık Salatası

10 adet yaban mersini ya da 5 adet çilek

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

* 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

