

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)

#### 9. HAFTA

##### PAZARTESİ

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

Bakla Unlu Poğaç (3 adet poğaç için)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

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

Ceviz (3 adet)



###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Fırında Kremalı Karnabahar

\* Yoğurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Lupin unlu ekmek (2 dilim için)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Toz kollajen 1 ölçek

##### SALI

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

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

Lupin unlu ekmek (1 dilim için)

Zeytin (5 adet)

Fındık (20 adet)

###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı taze fasulye (veya kıymalı patlıcan) yemeği (100 gram kıyma ile)

Yoğurtlu Salatalık Mezese

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

##### ÇARŞAMBA

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

Fındık (10 adet)

###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram tavuk pırzola ya da kanat

\*Fırında cevizli peynirli mantar dolması

Toz kollajen 1 ölçek

##### PERŞEMBE

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

Bakla Unlu Poğaç (3 adet poğaç için)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

2 küçük kare bitter çikolata

###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram

Lupin unlu ekmek (1 dilim için)

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

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Toz kollajen 1 ölçek

##### CUMA

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

Yumurta salatası (2 adet haşlanmış yumurta, 5 dal maydanoz, 5 dal dereotu, 1 dilim limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)  
Zeytin (10 adet)  
Lupin unlu ekmek (1 dilim için)  
Ceviz (5 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Lahana Lazanya  
Borani (yoğurtlu ıspanak)  
Turşu (organik, ev yapımı)  
Toz kollajen 1 ölçek

**CUMARTESİ**

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

Sebzeli omlet (1 yumurta, 5 adet mantar, 5 yaprak ıspanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)  
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)  
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, maydanoz, marul vs.sirke ve limon +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)  
Lupin unlu ekmek (1 dilim için)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Domates Çorbası  
200 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)  
2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı  
Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi, 1 çay kaşığı stevia ve hafif tarçın serpin  
Kabak çekirdeği (1 avuç)

**PAZAR**

Menemen (2 yumurta ile)  
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)  
Yeşillikler (dereotu, maydanoz,marul,sirke,limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)  
Zeytin (10 adet)  
Lupin unlu ekmek (1 dilim için)  
Ceviz (5 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Domates Çorbası  
150 gram köfte  
100 gram köz patlıcan(1 yemek kaşığı zeytinyağı ve tuz ile soteleyin. Soğuyunca 2 kaşık yoğurt ekleyip karıştırın.Üzerine köfteleri koyun.  
2 yemek kaşığı ev yoğurdu  
Lupin unlu ekmek (1 dilim için)  
Turşu (organik, ev yapımı)  
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