

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)

**10. HAFTA**

**PAZARTESİ**

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

\*İspanaklı kabak böreği 1 dilim için

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, sirke, limon ile)

Çiğ badem (20 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararında)**

120 gram ciğer kavurma (istenilen baharatlarla)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr



**SALI**

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

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

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Zeytin (5 adet)

Fındık (10 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararında)**

Fırında tavuk kanat (150 gr)

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

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

**ÇARŞAMBA**

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

Sebzeli ya da İspanaklı muffin

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

**Akşam (Tercihen hava kararında)**

Patlıcan Kebabı

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Toz kollajen 1 ölçek

**PERŞEMBE**

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

\*İspanaklı kabak böreği 1 dilim için

Zeytin (10 adet)

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

Ceviz (3 adet)

1 adet elma ya da yarımd mandalina

**Akşam (Tercihen hava kararında)**

Urfa / adana kebab 150 gram

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

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

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 (30 gram)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

1 adet orta boy elma ya da kivi

#### Akşam (Tercihen hava kararında)

Domatesli kabak çorbası

150 gram kuzu kavurma

Brokoli salatası

Toz kollajen 1 ölçek

#### CUMARTESİ

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

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

Zeytin (5 adet)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

Çiğ badem (10 adet)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs.sirke ve limon ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

#### Akşam (Tercihen hava kararında)

Domatesli kabak çorbası

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

2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı

Bir yemek kaşığı tahn içeresine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)

#### PAZAR

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

Zeytin (5 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Ceviz (3 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararında)

Domatesli kabak 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

Turşu (organik, ev yapımı)

\* 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