

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)

Susamlı Ispanaklı Omlet

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

Çiğ badem (20 adet)



Akşam (Tercihen hava karınca)

150 gram çiğ kavurma (istenilen baharatlarla)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Browni kurabiye (2 adet)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

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

Zeytin (10 adet)

Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava karınca)

Tepsi kebabı

Közlenmiş patlıcan salatası

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Toz kollajen 1 ölçek

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Badem unlu dereotlu poğaça (3 adet)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava karınca)

Tavuklu domates çorbası

Fırında Sebzeli Peynirli Güveç

Browni kurabiye (2 adet)

Toz kollajen 1 ölçek

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Zeytin (5 adet)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Yeşillikler (dereotu, marul, yarım turp, sirke, limon ile)

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava karınca)

Zeytinyağlı taze fasulye yemeği

Urfa / adana kebab

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Toz kollajen 1 ölçek

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yumurta salatası (2 adet haşlanmış yumurta, 3-4 yaprak marul, 5 dal dereotu, 1 dilim limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Fındık (10 adet)

Zeytin (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kuzu güveç

*Zeytinyağlı Deniz Börülcesi ya da brokoli salata

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Toz kollajen 1 ölçek

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Badem unlu dereotlu poğaça (3 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Zeytin (5 adet)

1 adet elma (100 gr) ya da yarım mandalina

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

Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)

PAZAR

Menemen (2 yumurta ile)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Zeytin (10 adet)

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu domates çorbası

150 gram köfte

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

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