

13. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+ limon ve sirke ile
Zeytin (5 adet)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
1 adet elma (100 gr)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

Domates Çorbası
Lahana ya da kabak Lazanya
Çiğ badem (20 adet)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Bakla Unlu Poğaça (3 adet poğaça için)
50 gram beyaz peynir
Zeytin (5 adet)
Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+ limon ve sirke+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*1/2 su bardağı nohut + 100 gr kırmızı et ya da tavuk eti ile nohut yemeği
Fırında karnabahar kızartma (150 gram karnabahar, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlarla fırınlanacak.)
Toz kollajen 1 ölçük

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

sebzeli omlet (1 yumurta, yarılm kapa biber, 5 yaprak ıspanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Yeşillikler (roka, semizotu, marul, sirke ve limon ile)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Domates Çorbası
150 gram köfte

*Fırında kaşarlı kuşkonmaz ya da kabak dilimleri

1 adet elma veya yarı portakal

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Bakla Unlu Poğaça (3 adet poğaça için)
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
Zeytin (5 adet)
Salatalık (orta boy) ,Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+1 tatlı kaşığı zeytinyağı
Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu Karnabahar Graten
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana,sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tuzlu Pankek
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık+ limon ve sirke ile)
Zeytin (5 adet)
1 adet közlenmiş kapa biber (50 gr)
Çiğ badem (20 adet)
1 adet elma veya 1 adet şeftali (100 gr)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Mantar Soslu Köfte
Yoğurtlu Salatalık Mezesi
Toz kollajen 1 ölçek

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)
Haşlanmış yumurta (1 adet)
Zeytin (5 adet)
Yeşillikler (roka, semizotu, tere, marul, sirke ve limon+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
1 adet elma veya 1 adet mandalina (100 gr)
Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

Hindi Tandır (100 gram)
Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, yarımd turp, yarımd kırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Toz kollajen 1 ölçek

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yeşil Mercimekli tuzlu kek
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)
Yeşillikler (roka, maydanoz, tere, marul, sirke ve limon ile)
Zeytin (10 adet)
Çiğ badem (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

Yoğurtlu Köfte Çorbası
Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarımd kırmızı soğan + limon, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Orman meyveli muhallebi
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 litrenin üzerinde olması önerilir