

Her sabah güne başlarken:

1 su bardağı ılık su + 1 yk. zeytinyağı + 5-10 damla limon - 1 yk. elma sırkesi  
Kurşun geçirmez kahve (1 fincan kahve + 1 tatlı kaşığı hindistan cevizi yağı veya tereyağı/sade yağı)

## 9. HAFTA

### PAZARTESİ

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

Badem unlu krep (1 yumurta ve 1 çorba kaşığı badem ununu çırpin. İstediğiniz baharatları ekleyin 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile tavşayı yağlaşdırın.)

Kısık ateşte arkalı önlü pişirin.)

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

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

Fındık (10 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararına)

Ispanaklı ya da pazılı tavuk dolması

Cevizli Kaşık Salatası

Ceviz (3 adet)

Turşu (organik, ev yapımı)



## SALI

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

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

Zeytin (10 adet)

Lupin unlu ekmek (1 dilim için)

#### Akşam (Tercihen hava kararına)

200 gr haşlama et

100 gram köz patlıcan (1 yemek kaşığı zeytinyağı ve tuz ile soteleyin. Soğuyunca 2 kaşık yoğurt ekleyip karıştırın).

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

Lupin unlu kek (1 dilim için)

Turşu (organik, ev yapımı)

## ÇARŞAMBA

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

Tost Makinasında Kitir Börek

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

Zeytin (5 adet)

Fındık (10 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararına)

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

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

Lupin unlu kek (1 dilim için)

## PERŞEMBE

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

Pirasalı pankek

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

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

Ceviz (3 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararına)

Urfa / adana kebab 100 gram (1 porsiyon)

SEMİZOTU SALATASI (2 avuç semizotu, 1 adet orta boy domates, 1 adet salatalık, 1 adet biber ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

## CUMA

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

Pirasalı pankek

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

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

Çiğ badem (10 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararına)

Kıymalı- patlıcanlı biber dolması

\* Yoğurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Turşu (organik, ev yapımı)

## CUMARTESİ

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

Badem unlu dereotlu poğaça (3 adet)  
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs sirke, limon ile)  
Lupin unlu ekmek (1 dilim için)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

150 gram köfte / ya da 150gram kuzu kavurma  
Köz biber salatası (1 adet kapya biber, 2 adet kornişon turşu, 4 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)

**PAZAR**

Badem unlu dereotlu poğaça (3 adet)  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs sirke, limon +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)  
Zeytin (5 adet)  
Çiğ badem (10 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Kıymalı bamya / taze fasulye / kabak yemeği (100 gram kıyma ile)  
Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, +1 yemek kaşığı zeytinyağı)  
Lupin unlu ekmek (1 dilim için)  
Turşu (organik, ev yapımı)  
Toz kollajen 1 ölçük

\* 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