

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)

#### 4. HAFTA

##### PAZARTESİ

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

Yumurtalı İspanak ya da pazı kavurma

Zeytin (10 adet)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (50 gram)

Bitter çikolata (2 kare)



##### Akşam (Tercihen hava kararında)

200 gram köfte / ya da 150 gram kuzu kavurma

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

Turşu (organik, ev yapımı)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### SALI

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

Sucuklu yumurta (60 gram kasap sucuk + 2 yumurta ile)

Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (60 gram)

Cherry domates (2 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (5 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararında)

Tavuklu hünkar beğendi

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

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### ÇARŞAMBA

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

Sahanda yumurta (2 yumurta – 1 yemek kaşığı tereyağı)

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

Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

Cherry domates (3 adet)

Tahin ekmeği (1 dilim)

##### Akşam (Tercihen hava kararında)

150 gr. Tavuk pirzola ya da kanat

Kaşarlı Kabak Graten

Turşu (organik, ev yapımı)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### PERŞEMBE

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

2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)

Zeytin (10 adet)

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

Tulum peyniri (50 gram)

#### **Akşam (Tercihen hava kararında)**

Tavuklu domates çorbası

Patlıcan musakka (150 gr kıyma ile)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

### **CUMA**

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

Mantarlı omlet (2 adet yumurta, 5 adet mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (50 gram)

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

Bitter çikolata (2 kare)

Fındık (20 adet)

#### **Akşam (Tercihen hava kararında)**

250 gr. ızgara ya da fırında balık

Yeşil salata (mevsim yeşillikleri+ 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Ceviz (5 adet)

### **CUMARTESİ**

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

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Zeytin (5 adet)

Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (50 gram)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık+ limon ve sirke +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Ceviz (3 adet)

#### **Akşam (Tercihen hava kararında)**

200 gram köfte / ya da 150 gram kuzu kavurma

Yoğurtlu kırmızı pancar salatası

### **PAZAR**

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

2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)

Zeytin (5 adet)

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

Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (50 gram)

Fındık (20 adet)

#### **Akşam (Tercihen hava kararında)**

Fırınlanmış Peynirli Taze Fasulye Graten

Cevizli Kaşık Salatası

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

- \* Ara öğün (Tercihen saat 15:00-16:00 civarında): Maden suyu (2 çimdirk kaya tuzu ve limon 5-10 damla limon sıkılmış şekilde)
- \* Günlük ortalama 5000 adım önerilir
- \* Günlük su tüketimi 2 litrenin üzerinde olması önerilir
- \*TAHİN EKMEĞİ YERİNE(Bir yemek kaşığı tahin içeresine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin ya da 20 adet çiğ badem tüketebilirsiniz)