

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)

11. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tahinli ve İspanaklı Poğaça (3 Poğaça için)
Yeşillikler (maydanoz, marul vs sirke, limon ile)
Cherry domates (3 adet)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Starbucks Kurabiye



Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlican kebabı
Yoğurtlu Brüksel Lahana
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tahinli ve İspanaklı Poğaça (3 Poğaça için)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 2 adet chery domates, 4-5 dal maydanoz, limon ve sirke ile)
3 cherry domatesi bir tatlı kaşığı zeytinyağı ile soteleyip, üzerine kekik ve pul biber serpin
Fındık (10 adet)

1 adet elma ya da 2 dilim ayva

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. Tavuk pırozla ya da kanat
Borani (yoğurtlu ispanak)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Turşu (organik, ev yapımı)

CARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)
Yeşillikler (maydanoz, marul + sirke ve limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Zeytin (10 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kabak ya da Kereviz çökertme kebabı
* Yoğurt (kebabın üzerine servis etmek için 2 yemek kaşığı ev yoğurdu)
Starbucks Kurabiye
Toz kollajen 1 ölçük

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Biber Dolması (Lor & Yumurta Dolgulu)
Zeytin (10 adet)
Yeşillikler (maydanoz, marul vs. + sirke ve limon ile)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Sulu Et Kızartması
Mevsim salata (marul, maydanoz, kırmızı lahana, yarı turp, yarı kırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Turşu (organik, ev yapımı)
*Browni kurabiye (2 adet)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)
Çiğ badem (10 adet)
Zeytin (5 adet)

Mevsim Yeşillikleri (maydanoz, marul vs + sirke ve limon ile)

1 adet elma ya da yarım mandalina

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kabak ya da Lahana Lazanya
* Yoğurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Turşu (organik, ev yapımı)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Susamlı İspanaklı Omlet
Salatalık (orta boy) ,Cherry domates (2 adet), 4-5 dal maydanoz, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber
Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu Tepsi Kebabı
Yoğurtlu Kırmızı biber Mezesi

PAZAR

Ögle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)
Yeşillikler (maydanoz, marul, sirke ve limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Zeytin (5 adet)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Cherry domates (2 adet)
Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebabı 150 gram (1 porsiyon)
Mevsim salata (marul, maydanoz, kırmızı lahana, yarımturp, yarımkırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Toz kollajen 1 ölcük

* 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