

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)

*Fırında Kabaklı Börek 1 dilim
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
Zeytin (5 adet)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, sirke, limon ile)
Çiğ badem (10 adet)



Akşam (Tercihen hava kararında)

150 gram ciğer kavurma (istenilen baharatlarla)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, sirke ve limon 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 (30 gram)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon, sirke ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Zeytin (10 adet)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

150 gr. Tavuk pırizola ya da kanat
Közlenmiş patlıcan salatası
Turşu (organik, ev yapımı)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Mantarlı omlet (1 adet yumurta, 5 adet mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, turp ve pancar sirke ve limon ile)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Fındık (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

Et Sote
Fırında cevizli peynirli mantar dolması
Browni kurabiye (2 adet)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Fırında Kabaklı Börek 1 dilim
Zeytin (5 adet)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, sirke, limon ile)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

Yeşil fasulye yemeği
Urfa / adana kebab 150 gram
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, sirke, limon ve 1 tatlı 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, 5 dal maydanoz, 5 dal dereotu, 1 dilim limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

Fındık (10 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

Kuzu güveç

*Zeytinyağlı Deniz Börülcesi ya da brokoli salata +1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Turşu (organik, ev yapımı)

1 adet elma ya da kivi (100 gr)

Toz kollajen 1 ölçek

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

İspanaklı Muffin

Çiğ badem (10 adet)

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

1 adet elma (100 gr)

Akşam (Tercihen hava kararında)

200 gr. Izgara 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 içerisinde, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçınlı serpin)

PAZAR

Menemen (1 yumurta ile)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

Tavuklu domates çorbası

150 gram köfte

Yerelmalı Brokoli Salatası

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

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