

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)

## 5. HAFTA

### PAZARTESİ

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)

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

Çiğ badem (10 adet)

Tulum peyniri (30 gram)



#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram tavuk pirzola

Kabak Spagetti

Ev yapımı turşu

Browni kurabiye (2 adet)

### SALI

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

\*2 adet lupin unlu poğaç (veya 3 adet Lorlu poğaç)

Zeytin (10 adet)

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

Tulum peyniri (30 gram)

Çiğ badem (10 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

\*Kıymalı kabak ya da Lahana (100 gr kıyma ile)

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

Borani (yoğurtlu ıspanak)

### ÇARŞAMBA

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

Tahinli ve Ispanaklı Poğaç (3 Poğaç için)

Tulum peyniri (50 gram)

Cherry domates (2 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz +sirke ve limon ile)

Zeytin (10 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Alinazik Kebabı

Browni kurabiye (2 adet)

### PERŞEMBE

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

Tahinli ve Ispanaklı Poğaç (3 Poğaç için)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (10 adet)

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

Çiğ badem (20 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Beşamel Soslu Karnabahar

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, yarım turp, yarım kırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)

\* Yoğurt ( 2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

## CUMA

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

Sahanda yumurta (1 yumurta – 1 yemek kaşığı tereyağı)  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)  
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)  
Zeytin (10 adet)  
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)  
Cherry domates (3 adet)

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. Tavuk ya da et pirzola  
Kaşarlı Kabak Graten  
Turşu (organik, ev yapımı)

## CUMARTESİ

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

\*2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)  
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + sirke ve limon +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)  
Bitter çikolata (2 kare)  
Fındık (10 adet)

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)  
Yeşil salata (mevsim yeşillikleri+ 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

## PAZAR

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

Kahvaltılık Kuru Soğanlı Cevizli Lor Kavurması  
Zeytin (5 adet)  
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber  
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)  
Bitter çikolata (2 kare)

### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kuzu güveç  
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)  
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