

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 yağı)

5. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

3 cherry domates bir yemek kaşığı zeytinyağı ile soteleyip, üzerine kekik ve pul biber serpin

Akşam (Tercihen hava kararına)



TUNA SAĞLIK
DANIŞMANLIK

Bonfile Steak

Yeşil salata (mevsim yeşillikleri+ 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Ev yapımı turşu

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

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

Bitter çikolata (2 kare)

Fındık (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararına)

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

Cevizli Kaşık Salatası

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Peynirli biber dolması

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Cherry domates (2 adet)

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

Ceviz (5 adet)

Zeytin (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararına)

Hindi Tandır (100 gram)

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)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Fındık (10 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararına)

150 gram köfte
Göçmen Salatası

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta – 1 yemek kaşığı tereyağı)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + sirke, limon ile)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Zeytin (10 adet)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Salatalık (orta boy) ,Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. Tavuk pirzola ya da kanat
Cevizli Kaşık Salatası
Turşu (organik, ev yapımı)
Kabak çekirdeği (1 avuç)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Zeytin (10 adet)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Kıymalı kabak/ İspanak yemeği
Yoğurtlu Salatalık Mezesi

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yumurtalı İspanak / pazı kavurma
Zeytin (10 adet)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber
Tulum peyniri (50 gram)
Bitter çikolata (2 kare)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Alınazik Kebabı
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
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