

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)

64. HAFTA**PAZARTESİ****Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)**

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+ limon ve sirke ile

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

1 adet elma (100 gr)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Domates Çorbası

Lahana ya da kabak Lazanya

Çiğ badem (20 adet)

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

Bakla Unlu Poğaça (3 adet poğaça için)

30 gram beyaz peynir

Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+ limon ve sirke+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*1/2 su bardağı nohut + 100 gr kırmızı et ya da tavuk eti ile nohut yemeği

Fırında karnabahar kızartma (150 gram karnabahar, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlarla fırınlanacak.)

Toz kollajen 1 ölçük

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

sebzeli omlet (1 yumurta, yarılm kapa biber, 5 yaprak ıspanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Yeşillikler (roka, semizotu, marul, sirke ve limon ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Domates Çorbası

150 gram köfte

*Fırında kaşarlı kuşkonmaz ya da karnabahar dilimleri

1 adet elma veya yarı portakal

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

Bakla Unlu Poğaça (3 adet poğaça için)

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

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu Bamyा Yemeği

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana,sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

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

Izgara Kabak Ruloları

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

Zeytin (5 adet)

1 adet közlenmiş kapa biber (50 gr)

Çiğ badem (20 adet)

1 adet elma veya yarı mandalina

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Fırınlanmış Peynirli Taze Fasulye Graten
Yoğurtlu Salatalık Mezesi
Toz kollajen 1 ölçek

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)
Haşlanmış yumurta (1 adet)
Zeytin (5 adet)
Yeşillikler (roka, semizotu, tere, marul, sirke ve limon ile)
Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

Kıymalı Mantar Dolması
Yoğurtlu kırmızı pancar salatası
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Toz kollajen 1 ölçek

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yeşil Mercimekli tuzlu kek
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)
Yeşillikler (roka, semizotu, tere, marul, sirke ve limon ile)
Zeytin (10 adet)
Çiğ badem (10 adet)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararında)

Yoğurtlu Köfte Çorbası
Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarı kirmizi soğan + limon, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)
Orman meyveli muhallebi
Toz kollajen 1 ölçek

* Ara ögün (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