

Her sabah güne başlarken:

1 su bardağı ılık su + 1 yk. zeytinyağı + 5-10 damla limon - 1 yk. elma sirkeli

Kurşun geçirmez kahve (1 fincan kahve + 1 tatlı kaşığı hindistan cevizi yağı veya tereyağı / sade yağ)

#### 4. HAFTA

##### PAZARTESİ

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

\*Avokadolu omlet

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

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

Zeytin (5 adet)



###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Çıtır tavuk (Tarifin yarısını tüketelim)

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

Turşu (organik, ev yapımı)

##### SALI

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

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

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + isteğe bağlı 2 adet chery domates+ limon, sirke ile)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet )

###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Et Sote

Avokado ve Rokalı Salata

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

##### ÇARŞAMBA

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

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

Tulum /kaşar peyniri (30 gram)

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

Çiğ badem (20 adet)

###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk güveç

2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

##### PERŞEMBE

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + isteğe bağlı 2 adet chery domates+ limon, sirke+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

###### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Karnabahar mantı

Ev yapımı turşu

Kabak çekirdeği (1 avuç)

##### CUMA

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

2 adet lupin unlu poğaçı (veya 3 adet Lorlu poğaçı)  
Zeytin (10 adet)  
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke ile)  
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Hünkar beğendi  
Haydari  
Çiğ badem (10 adet)  
2 küçük kare bitter çikolata

**CUMARTESİ**

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

Yumurtalı ıspanak kavurma  
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)  
Zeytin (5 adet)  
Ceviz (5 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

150 gram somon fileto istenilen baharatlarla tavada yada ızgarada pişirelim.  
2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı  
5 adet mantar 1 yemek kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları, en son balığı ekleyip tabağınızı hazırlayın.  
1 yemek kaşığı tahin

**PAZAR**

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)  
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)  
Cherry domates (2 adet)  
1/2 avokado  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)  
Zeytin (5 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

150 gram haşlanmış tavuk göğsü (istenilen baharatlarla karıştırıp roka salatasının üzerine yerleştirin)  
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)

- \* 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