

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)

9. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Badem unlu lor ekmeği

Tulum / kaşar / lor peyniri (30 gram)

Zeytin (10 adet)

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

Fındık (10 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

Yoğurtlu Köfte Çorbası

Tavuk sote (100 gr tavuk fileto, 1 adet orta boy domates, 1 adet yeşil biber, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

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

Turşu (organik, ev yapımı)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + sirke, limon ile)

Zeytin (5 adet)

Badem unlu lor ekmeği

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Yoğurtlu Köfte Çorbası

100 gram ızgara ya da sote et

100 gram köz patlıcan (1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve tuz ile soteleyin. Soğuyunca 2 kaşık yoğurt ekleyip karıştırın. Üzerine etleri koyun).

Turşu (organik, ev yapımı)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Tulum / kaşar / lor peyniri (30 gram)

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

Zeytin (10 adet)

Badem unlu lor ekmeği

Fındık (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Avokadolu omlet

Zeytin (5 adet)

Badem unlu lor ekmeği

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

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Alinazik Kebabı

Çiğ badem (10 adet)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tost Makinasında Ktır Börek

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Beşamel Soslu Tavuklu Pirasa

Avokadolu ve Karides Salatası

*Lupin unlu ekmek (1 dilim)
Kabak çekirdeđi (1 avu)
Turu (organik, ev yapımı)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Yoğurtlu ılbır
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz,marul, vs sirke ve limon ile)
Cherry domates (2 adet)
Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte / ya da 150gram kuzu kavurma
Köz biber salatası (1 adet kapya biber, 2 adet kornişon turu, 4 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)

PAZAR

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)
Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+1 tatlı kaşığı zeytinyağı
Zeytin (5 adet)
Çiğ badem (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı ıspanak /lahana/kabak/ yeşil fasulye yemeği (100 gram kıyma ile)
Yoğurtlu Salatalık Mezesi
*Lupin unlu ekmek (1 dilim)
Turu (organik, ev yapımı)

- * Ara öğün (Tercihen saat 15:00-16:00 civarında): Maden suyu (2 imdik kaya tuzu ve limon 5-10 damla limon sıkılmış şekilde)
- * Günlük ortalama 5000 adım önerilir
- * Günlük su tüketimi 2 litrenin üzerinde olması önerilir