

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)

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 kararına)

150 gram tavuk pirzola

Kabak Spagetti

Ev yapımı turşu

Browni kurabiye (2 adet)



SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

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 kararına)

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

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

Borani (yoğurtlu İspanak)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tahinli ve İspanaklı Poğaça (3 Poğaça için)

Tulum peyniri (50 gram)

Cherry domates (2 adet)

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

Zeytin (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararına)

Alınazik Kebabı

Browni kurabiye (2 adet)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tahinli ve İspanaklı Poğaça (3 Poğaça 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 kararına)

Beşamel Soslu Karnabahar

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, yarımturp, yarımkırmızı 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. Izgara 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