

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)

**12. HAFTA**

**PAZARTESİ**

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

Bakla Unlu Poğaça (3 adet poğaça için)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

1 adet közlenmiş kapya biber ( 50 gr )



**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Tavuklu hünkar beğendi

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Cevizli Karabuğday Ekmeği ya da nohut ekmeği

Toz kollajen 1 ölçek

**SALI**

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)

50 gram beyaz peynir

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

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

Starbucks Kurabiye

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

200 gram köfte

Yoğurtlu Brokoli

**ÇARŞAMBA**

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

Bakla Unlu Poğaça (3 adet poğaça için)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz, limon ve sirke ile)

1 adet elma veya 5 adet çilek (100 gr)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Patlıcan musakka (100 gr kıyma ile)

Borani (yoğurtlu ıspanak)

Cevizli Karabuğday Ekmeği ya da nohut ekmeği

**PERŞEMBE**

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

Lor peynirli avokado salatası

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)

Cevizli Karabuğday Ekmeği ya da nohut ekmeği

Çiğ badem (10 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Beşamel Soslu Tavuklu Pırasa

Yoğurtlu Salatalık Mezesi

1 adet kivi ya da 2 ince dilim ayva

**CUMA**

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

Peynirli kabak mezesi

Zeytin (10 adet)

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

Cevizli Karabuğday Ekmeği ya da nohut ekmeği

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

\*Yeşil mercimekli kabak sandal

4 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Toz kollajen 1 ölçek

#### CUMARTESİ

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

Menemen (1 yumurta ile)

Zeytin (10 adet)

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

Starbucks Kurabiye

Cevizli Karabuğday Ekmeği ya da nohut ekmeği

##### Akşam (Tercihen hava kararında)

200 gram somon fleti istenilen baharatlarla tavada ya da ızgarada pişirin.

2 avuç yeşil salata + 1 yemek kaşığı zeytin yağı

#### PAZAR

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (10 adet)

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

Cevizli Karabuğday Ekmeği ya da nohut ekmeği

##### Akşam (Tercihen hava kararında)

Zeytinyağlı taze börülce

Tepsi kebabı

4 yemek kaşığı ev yoğurdu

Toz kollajen 1 ölçek

\* 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