

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

Hindistancevizi Unlu İspanaklı Muffin
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Yeşillikler (dereotu, maydanoz,marul + sirke ve limon ile)
Ceviz (3 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Alınazık Kebabı
Mevsim salata (marul, dereotu, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)
Zeytin (5 adet)
50 gram beyaz peynir
Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal maydanoz, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+ limon
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Yarım su bardağı nohut + 100 gr tavuk ya da kırmızı et ile nohut yemeği
Fırında Sebzeli Peynirli Güveç

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

Susamlı Omlet
Yeşillikler (dereotu, maydanoz, marul, sirke ve limon ile)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Peynirli Tavuk Sarma
Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, yarı turp, yarı kırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Kabak çekirdeği (1 avuç)

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

Kavurmali yumurta (1 yumurta, 50 gr. kavurma, istenilen baharatlar)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Salatalık (orta boy) ,Cherry domates (2 adet), 4-5 yaprak marul, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram (1 porsiyon)
Yeşil salata (marul, dereotu, kırmızı lahana, sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Cevizli Browni kek

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

Sebzeli ya da İspanaklı muffin
Salatalık (orta boy) ,Cherry domates (2 adet), 4-5 dal maydanoz, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber
1 adet közlenmiş kapatma biber (50 gr)
Çiğ badem (10 adet)
Elma (100 gram, orta boy) ya da yarı portakal

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kuzu ya da tavuk güveç
Mevsim salata (marul, dereotu, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
Cevizli Browni kek

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

Tulum / kaşar peyniri (60 gram)
Zeytin (10 adet)
Yeşillikler (dereotu, maydanoz, marul, sirke, limon+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

250 gr. Izgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

Elma ya da yarılm mandalina

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (2 yumurta ile)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

Yeşillikler (dereotu, maydanoz,marul,sirke,limon ile)

Zeytin (5 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Mantar Soslu Köfte

Borani (yoğurtlu İspanak)

* 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