

12. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Kabaklı ve havuçlu toast

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

Çiğ badem (20 adet)

1 adet elma (100 gr) ya da karpuz



Akşam (Tercihen hava kararında)

Sulu köfte

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Çiğ badem (10 adet)

Toz kollajen 1 ölçek

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Zeytin (10 adet)

50 gram beyaz peynir

Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+ limon+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararında)

Yarım su bardağı nohut+150 gr tavuk ya da kırmızı et ile nohut yemeği

100 gram köz patlıcan (1 yemek kaşığı zeytinyağı ve tuz ile soteleyin. Soğuyunca 2 kaşık yoğurt ekleyip karıştırın.

Toz kollajen 1 ölçek

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sebzeli omlet (1 yumurta, yarı kapıya biber, 5 yaprak ıspanak ya da pazı, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Zeytin (5 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

1 adet elma veya şeftali

Akşam (Tercihen hava kararında)

Patlıcan musakka

Susamlı Brüksel Lahanaşı

* Yoğurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Çiğ badem (20 adet)

Toz kollajen 1 ölçek

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Kavurmali yumurta (2 yumurta, 50 gr. kavurma, istenilen baharatlar)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+1 yemek kaşığı zeytinyağı

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

1 adet elma veya 5 adet çilek (100 gr)

Akşam (Tercihen hava kararında)

Urfa / adana kebab 150 gram (1 porsiyon)

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Maydanozlu poğaça

Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+1 yemek kaşığı zeytinyağı

Zeytin (5 adet)

1 adet közlenmiş kapa biber (50 gr)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk köftesi

Kaşarlı Kabak Graten

1 adet elma ya da yarı portakal (100 gr)

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

Maydanozlu poğaça

Zeytin (10 adet)

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

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

Bir yemek kaşığı tahin içerisinde, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Elmalı Tart Kek

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

Menemen (2 yumurta ile)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

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

Zeytin (10 adet)

Elmalı Tart Kek

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Lahana lazanya

Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

Turşu (organik, ev yapımı)

Orman meyveli muhallebi

Toz kollajen 1 ölçük

* 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