

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)

## 8. HAFTA

### PAZARTESİ

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

Tuzlu Pankek

50 gram beyaz peynir

Zeytin (5 adet)

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



#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. Fırında Tavuk pizola ya da kanat

\*Zeytinyağı Deniz Börülcesi ya da brokoli salata

\*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

Turşu (organik, ev yapımı)

### SALI

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

Kahvaltılık Kuru Soğanlı Cevizli Lor Kavurması

Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber

Çiğ badem (10 adet)

Zeytin (5 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Domates Çorbası

Tavuklu Adana Kebabı

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

Turşu (organik, ev yapımı)

### ÇARŞAMBA

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)

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

\*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

Zeytin (5 adet)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Domates Çorbası

Alinazık Kebabı

Turşu (organik, ev yapımı)

Lupin unlu kek (1 dilim için)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

### PERŞEMBE

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

Tuzlu Pankek

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

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

Ceviz (3 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

\* Yoğurtlu tavuk salata

Turşu (organik, ev yapımı)

2 yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)

5 adet çilek

Toz kollajen 1 ölçek

### CUMA

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke+1 tatlı kaşığı zeytinyağı)  
Çiğ badem (10 adet)  
\*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

#### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Kuzu güveç  
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)  
Lupin unlu kek (1 dilim için)  
Turşu (organik, ev yapımı)

#### **CUMARTESİ**

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

Sebzeli omlet (1 yumurta, 1adet yeşil biber, 5 yaprak ıspanak / pazı, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)  
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)  
\*Lupin unlu ekmek (1 dilim)  
Zeytin (10 adet)  
Ceviz (3 adet)

##### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

150 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)  
Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)  
Turşu (organik, ev yapımı)

#### **PAZAR**

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

Menemen (2 yumurta ile)  
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)  
\*Lupin unlu ekmek (1 dilim)  
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber +1 tatlı kaşığı zeytinyağı  
Zeytin (5 adet)

##### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Patlıcan Tava  
\* Yoğurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu)  
Köz biber salatası (1 adet kapy biber, 2 adet kornişon turşu, 4 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)

- \* 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