

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)

Kabaklı ve havuçlu tost

Yeşillikler (dereotu, 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 kararmıca)

Sulu köfte

Mevsim salata (marul, dereotu, 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 tereyağ)

Zeytin (10 adet)

50 gram beyaz peynir

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararmıca)

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, yarım kapy biber, 5 yaprak ıspanak ya da pazı, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Yeşillikler (dereotu, maydanoz, marul,sirke ve limon +1 tatlı 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 kararmıca)

Patlıcan musakka

Mevsim salata (marul, dereotu, kırmızı lahana, yarım turp, yarım kırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)

* Yoğurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Çiğ badem (20 adet)

Toz kollajen 1 ölçek

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Salatalık (orta boy) ,Cherry domates (2 adet), 4-5 yaprak marul, 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 kararmıca)

Beşamel Soslu Tavuklu Pirasa

Yeşil salata (marul, dereotu, 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 yaprak marul, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+1 yemek kaşığı zeytinyağı

Zeytin (5 adet)
1 adet közlenmiş kapy biber (50 gr)
Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk köftesi
Kaşarlı Kabak Graten
1 adet elma (100 gr)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Maydanozlu poğaça
Zeytin (10 adet)
Yeşillikler (dereotu, maydanoz, marul,sirke,limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

250 gr. ızgara ya da fırında balık (somon, çupra, levrek, alabalık vs.)
2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı
Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
5 adet çilek yada 2 adet kayısı

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (2 yumurta ile)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)
Yeşillikler (dereotu, maydanoz, marul,sirke,limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Zeytin (10 adet)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kabak ya da Lahana lazanya
Yoğurtlu Brokoli
Turşu (organik, ev yapımı)
Orman meyveli muhallebi
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