

Her sabah güne başlarken:

1 su bardağıılık 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 yağı)

### 3. HAFTA

#### PAZARTESİ

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)  
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)  
\*Keten tohumu ekmeği  
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs + limon, sirke +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile  
Zeytin (5 adet)  
Çiğ badem (10 adet)  
1/2 avokado



##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte  
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)  
Turşu (organik, ev yapımı)

#### SALI

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

Lupin Unlu Waffle Börek  
Salatalık (orta boy) ,Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber  
1/2 avokado  
Ceviz (3 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Ispanaklı tavuk dolması  
Mevsim salata (1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)  
Çiğ badem (10 adet)

#### ÇARŞAMBA

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)  
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)  
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs + limon, sirke ile  
\*Keten tohumu ekmeği  
Zeytin (5 adet)  
Çiğ badem (10 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

\*Kiymalı Lahana / İspanak  
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)  
Turşu (organik, ev yapımı)

#### PERŞEMBE

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

Mantarlı omlet (1 adet yumurta, 5 adet mantar,1 tatlı kaşığı tereyağı)  
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)  
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs + limon, sirke ile  
Zeytin (5 adet)  
Çiğ badem (10 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram kavurma ya da köfte  
Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana +1 tatlı kaşığı zeytinyağı)  
Bitter çikolata (2 kare)

#### CUMA

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)  
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)  
Zeytin (5 adet)  
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs + limon ve sirke ile  
1/2 avokado  
Ceviz (3 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. Tavuk pirzola ya da kanat  
Roka salatası (yarım bağ roka, 5 adet findik turp, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek  
kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

Çiğ badem (10 adet)

#### CUMARTESİ

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

Maydanozlu poğaça

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (10 adet)

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

Çiğ badem (10 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)

\*Keten tohumu ekmeği

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

#### PAZAR

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

Maydanozlu poğaça

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Çiğ badem (20 adet)

Yeşillilikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. sirke ve limon ile)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Lahmacun

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, tercihen 1/4 soğan,1 yemek kaşığı zeytinyağı)

10 adet yaban mersini, çilek ya da orman meyveleri

\* 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