

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)

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+ limon ve sirke +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

1 adet elma (100 gr)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

*Kabak çorbası

Lahana ya da kabak Lazanya

Çiğ badem (20 adet)

Toz kollajen 1 ölçek

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

3 adet Lorlu poğaça

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 ve sirke+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*1/2 su bardağı nohut + 100 gr kırmızı et ya da tavuk eti ile nohut yemeği

Fırında karnabahar kızartma (150 gram karnabahar, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlarla fırınlanacak.)

Hindistan cevizli bar (2 adet)

Toz kollajen 1 ölçek

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

sebzeli omlet (1 yumurta, yarılm kapya biber, 5 yaprak ıspanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Zeytin (5 adet)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

*Fırında kaşarlı kuşkonmaz ya da kabak dilimleri

1 adet elma veya 1 adet mandalina (100 gr)

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

3 adet Lorlu poğaça

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

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

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu Karnabahar Graten

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Hindistan cevizli bar (2 adet)

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

Kaşar Peynirli Simit Poğaça (3 adet için)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık+ limon ve sirke ile)

Zeytin (5 adet)

1 adet közlenmiş kapya biber (50 gr)

Çiğ badem (20 adet)

1 adet elma veya 1 adet portakal (100 gr)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Fırında Hamsi Sarma
Brüksel Lahana Salatası
Tahin Sufle

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

2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)
Haşlanmış yumurta (1 adet)
Zeytin (5 adet)
Yeşillikler (roka, semizotu, tere, marul, sirke ve limon ile)
Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı Mantar Dolması
Yoğurtlu kırmızı pancar salatası
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Toz kollajen 1 ölçek

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

Yeşil Mercimekli tuzlu kek
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)
Yeşillikler (roka, semizotu, tere, marul, sirke ve limon ile)
Zeytin (10 adet)
Çiğ badem (10 adet)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

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