

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 yağı)

## 6. HAFTA

### PAZARTESİ

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)  
30 gram beyaz peynir  
Yeşillikler (dereotu, roka, marul, sirke ve limon +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)  
Zeytin (5 adet)  
3 cherry domatesi bir yemek kaşığı zeytinyağı ile soteleyip, üzerine kekik ve pul biber serpin



#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

\*Tavuklu salata  
Kabak çekirdeği (1 avuç)

## SALI

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

Haşlanmış yumurta (2 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+1 yemek kaşığı zeytinyağı  
Çiğ badem (10 adet)  
Zeytin (10 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte  
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana,1 yemek kaşığı zeytinyağı)  
Kollajen (1 ölçük 10 gram)

## ÇARŞAMBA

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

\*Fırında Kabaklı Börek (1 dilim)  
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)  
Zeytin (10 adet)  
Yeşillikler (dereotu, roka, marul, sirke ve limon +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)  
Çiğ badem (10 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu Bamya Yemeği  
Yoğurtlu kırmızı pancar salatası

## PERŞEMBE

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

Mantarlı omlet (1 adet yumurta, 5 adet mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı)  
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)  
Zeytin (10 adet)  
Yeşillikler (dereotu, roka, marul, sirke ve limon +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)  
Fındık (20 adet)  
Bitter çikolata (2 kare)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)  
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)  
Bir yemek kaşığı tahin içeresine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)

## CUMA

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

Kavrulmuş yumurta (2 yumurta, 50 gr. kavrurma, istenilen baharatlar)  
Zeytin (5 adet)  
Çiğ badem (10 adet)  
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık+ limon ve sirke ile)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Domatesli kabak çorbası  
Fırınlanmış Peynirli Taze Fasulye Graten

Cevizli Browni kek  
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### **CUMARTESİ**

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

Haşlanmış yumurta (1 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

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

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

Domatesli kabak çorbası

Alinazik Kebabı

Kabak çekirdeği (1 avuç)

2 küçük kare bitter çikolata

#### **PAZAR**

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

Menemen (2 yumurta ile)

Tulum peyniri veya 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

Çiğ badem (10 adet)

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

Tavuk güveç

Köz biber salatası (1 adet kapya 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