

14. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Susamlı Omlet

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

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

Elma (100 gram, orta boy) ya da yarı� mandalina



Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Yeşil mercimek salatası

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Toz kollajen 1 ölçek

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yumurta salatası (2 adet haşlanmış yumurta, 2 yaprak marul, 5 dal dereotu, 1 dilim limon ve 1 tatlı kaşıgi zeytinyağı 30 gram beyaz peynir

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

Zeytin (5 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu Kabak Noodle

Çilekli - limonlu smoothie

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tereyağılı Kabak

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Zeytin (5 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Çiğ badem (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk sote(150 gr tavuk ile)

Cevizli Kaşık Salatası

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*KETOJENİK PİZZA

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

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan salatalı tavuk şış

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Toz kollajen 1 ölçek

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sebzeli ya da ıspanaklı muffin

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

Zeytin (10 adet)

Çiğ badem (10 adet)

1 adet elma (100 gr)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram tavuk ya da kırmızı et ile güveç

Elmalı Pancar Salatası

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler (dereotu, marul, sirke ve limon ile)

Çiğ badem (20 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararında)

İspanaklı ya da pazılı tavuk dolması

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

1 adet elma veya yarı portakal

Toz kollajen 1 ölçek

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

Kahvaltılık Kuru Soğanlı Cevizli Lor Kavurması

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

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

Çiğ badem (20 adet)

Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

Fırında Sebzeli Peynirli Güveç

* Yoğurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Turşu (organik, ev yapımı)

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