

**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 yarım 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 kaşığı zeytinyağı)  
30 gram beyaz peynir  
Salatalık (orta boy), 4-5 dal semizotu ya da marul, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber, yarım turp  
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)**

Tereyağlı Kabak  
Salatalık (orta boy), 4-5 dal semizotu ya da marul, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber, yarım turp  
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 PIZZA  
Salatalık (orta boy), 4-5 dal semizotu ya da marul, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber, yarım turp  
Zeytin (5 adet)  
Çiğ badem (10 adet)  
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Beyaz Lahana Tavuk Sote  
Kabak çekirdeği (1 avuç)

**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 (5 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 kararınca)**

İspanaklı ya da pazılı tavuk dolması  
2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı  
1 adet elma veya yarım 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 kararınca)**

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 litre nin üzerinde olması önerilir