

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 yağ)

8. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

50 gram beyaz peynir ya da kaşar peyniri

*Lupin unlu ekmek (2 dilim)

Zeytin (10 adet)

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, sirke, limon +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Fındık (10 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. Fırında Tavuk pizola ya da kanat

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, yarım turp, yarım kırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Çiğ badem (20 adet)

Lupin unlu kek (1 dilim için)

Turşu (organik, ev yapımı)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Mantarlı omlet (1 adet yumurta, 5 adet mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

30 gram beyaz peynir ya da kaşar peyniri

3 cherry domatesi bir yemek kaşığı zeytinyağı ile soteleyip, üzerine kekik ve pul biber serpin

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Bakla Unlu Poğaça (3 adet poğaça için)

30 gram beyaz peynir ya da kaşar peyniri

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

Zeytin (5 adet)

Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu Brüksel Lahanası Yemeği

Yoğurtlu Salatalık Mezesi

Lupin unlu kek (1 dilim için)

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sebzeli ya da ıspanaklı muffin

Zeytin (5 adet)

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

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Zeytinyağlı taze börülce

İspanaklı mantar dolması

Turşu (organik, ev yapımı)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

5 adet çilek

Toz kollajen 1 ölçek

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Bakla Unlu Poğaç (3 adet poğaç için)

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

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kuzu ya da Tavuk güveç

Göçmen Salatası

*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

Lupin unlu kek (1 dilim için)

Turşu (organik, ev yapımı)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yumurtalı Mantar Sote

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

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

Ceviz (3 adet)

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, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

5 adet mantar 1 yemek kaşığı zeytinyağında soteleyin.

Turşu (organik, ev yapımı)

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (2 yumurta ile)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, sirke, limon ile)

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram (1 porsiyon)

Köz biber salatası (1 adet kapy 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