

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)

### 3. HAFTA

#### PAZARTESİ

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

Haşlanmış yumurta ya da sahanda (2 yumurta - 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

\*Badem unu ekmeği (1 dilim)

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

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)



##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Ton balığı salatası (80 gram ton balığı +mevsim yeşillikleri +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Çiğ badem (10 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### SALI

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

Badem unlu krep (1 yumurta ve 1 çorba kaşığı badem ununu çırpın. İstedğiniz baharatları ekleyin1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile tavayı yağlağın.)

Kısık ateşte arkalı önlü pişirin.)

Hindi füme (2 dilim)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (5 adet)

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

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kuzu güveç

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### ÇARŞAMBA

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)

Badem unu ekmeği (1 dilim)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

\*Kıymalı karnabahar yemeği

Türlü

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### PERŞEMBE

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

Badem Unlu Kabak ve Peynirli Poğaça

Tulum / kaşar peyniri (50 gram )

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul, vs. sirke, limon ile)

Çiğ badem (10 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Somonlu Roka ve Avokado Salatası

Bitter çikolata (2 kare)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

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

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram )

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Zeytin (5 adet)

Salatalık (orta boy), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Ceviz (3 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

150 gr. Tavuk pizola ya da kanat

Brokoli salatası

Fındık (20 adet)

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

Sucuklu yumurta (30 gram kasap sucuk + 1 yumurta ile)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram )

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul, vs. sirke, limon +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Çiğ badem (10 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

200 gr. tavada ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)

Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, yarım kırmızı soğan + limon, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

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

Menemen (1 yumurta ile)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram )

Zeytin (5 adet)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul, vs. sirke, limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Badem unu ekmeği (1 dilim)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Sulu köfte

Cevizli Kaşık Salatası

10 adet yaban mersini ya da 5 adet çilek

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

- \* 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

