

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)**

Badem unlu krep (1 yumurta ve 1 çorba kaşığı badem ununu çırpin. İstediğiniz baharatları ekleyin 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile tavayı yağılayın.)

Kısis ateste arkalı önlü pişirin.)

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

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

Pita ekmeği (1 adet)

Fındık (20 adet)



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

Kabak çorbası

Enginar ya da Karnabahar mantısı

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

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçük

## **SALI**

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

Tulum / kaşar / lor peyniri (60 gram)

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

Zeytin (10 adet)

Pita ekmeği (2 adet)

Ceviz (3 adet)

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

200 gram köfte

100 gram köz patlıcan (1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve tuz ile soteleyin. Soğuyunca 2 kaşık yoğurt ekleyip karıştırın. Üzerine köfteleri koyun).

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçük

## **ÇARŞAMBA**

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

Haşlanmış yumurta (2 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

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

Zeytin (5 adet)

Pita ekmeği (1 adet)

Fındık (20 adet)

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

250 gr. izgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

## **PERŞEMBE**

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

Kahvaltılık Kuru Soğanlı Cevizli Lor Kavurması

Pita ekmeği (1 adet)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)

Ceviz (5 adet)

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

Urfa / Adana kebab 150 gram ( 1 porsiyon)

Göçmen Salatası

Toz kollajen 1 ölçük

## **CUMA**

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)  
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)  
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon ve sirke ile)  
Fındık (20 adet)  
Pita ekmeği (1 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Kabak çorbası  
Kuzu güveç  
Susamlı Brüksel Lahanası  
San sebastian cheesecake

**CUMARTESİ**

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

\*Yoğurtlu çibır  
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon, sirke ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)  
Cherry domates (2 adet)  
Fındık (20 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

200 gram köfte / ya da 200 gram kuzu kavurma  
Köz biber salatası (1 adet kavya biber, 2 adet kornişon turşu, 4 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)  
Toz kollajen 1 ölçek

**PAZAR**

\*Lor peyniri salatası  
Pita ekmeği (1 adet)  
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)  
Ceviz (5 adet)  
Zeytin (5 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Kıymalı İspanak Yemeği  
Yoğurtlu Salatalık Mezesi  
Pita ekmeği (1 adet)  
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