

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)

## 22. HAFTA

### PAZARTESİ

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

\*İspanaklı kabak böreği 1 dilim için

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Yeşillikler (dereotu, roka, marul,sirke ve limon ile)

Çiğ badem (10 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kabak çorbası

Patlıcanlı Tavuk Sote

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr



### SALI

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)

50 gram beyaz peynir

Zeytin (5 adet)

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

Ceviz (3 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

Göçmen Salatası

#REF!

### ÇARŞAMBA

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

\*İspanaklı kabak böreği 1 dilim için

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Yeşillikler (dereotu, roka, marul, sirke ve limon ile)

Çiğ badem (10 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kabak çorbası

\*Kıymalı kabak / ıspanak / taze fasulye yemeği

Yoğurtlu Salatalık Mezesi

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

### PERŞEMBE

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

Kavurmalı yumurta (1 yumurta, 50 gr. kavurma,istenilen baharatlar)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, marul,sirke ve limon ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Ceviz (3 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

İspanaklı ya da pazılı tavuk dolması

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, 2 yaprak kırmızı lahana, 1 adet küçük domates + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

### CUMA

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

Susamlı Omlet

Zeytin (5 adet)

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

Çiğ badem 20 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Alınazık Kebabı

Tarçınlı Cevizli Kek

Elma (100 gram, orta boy) ya da yarım mandalina

Toz kollajen 1 ölçek

### CUMARTESİ

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

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Zeytin (10 adet)

50 gram beyaz peynir

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

1 adet közlenmiş kapya biber ( 50 gr)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram somon fileto istenilen baharatlarla tavada ya da ızgarada pişirin.

2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı

Tarçınlı Cevizli Kek

### PAZAR

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

Patates salatası 200 gr (haşlanmış soğutulmuş patates+mevsim yeşillikleri+ ev yapımı turşu+ 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Sulu Et Kızartması

Köz biber salatası(1 adet kapya biber, 2 adet kornişon turşu, 4 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)

Tarçınlı Cevizli Kek

\* 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