

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)

**23. HAFTA****PAZARTESİ****Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)**

Sucuklu yumurta (60 gram kasap sucuk + 1 yumurta ile)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

1 çorba kaşığı kaymak (10 gr)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz, limon ve sirke +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Hurma (1 adet)

150 gr. Fırında Tavuk pirzola ya da kanat

\*Zeytinyağlı Deniz Börülcesi ya da semizotu salata

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

1 adet elma (100 gr)

Turşu (organik, ev yapımı)

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

Kahvaltılık Kuru Soğanlı Cevizli Lor Kavurması

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon, sirke ile)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

150 gram köfte

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Turşu (organik, ev yapımı)

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Zeytin (10 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Zeytinyağlı taze fasulye yemeği

Yoğurtlu Brokoli

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Turşu (organik, ev yapımı)

\*San sebastian cheesecake

Toz kollajen 1 ölçek

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

Tost (2 ince dilim karabuğday ekmeği arasına 50 gram kaşar, yeşillikler, domates)

Zeytin (10 adet)

1/2 avokado

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

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Tavuklu hünkar beğendi

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

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

Haşlanmış yumurta (1 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 yemek kaşığı zeytinyağı

Çiğ badem (10 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Hurma (1 adet)

Patlıcan Tava

Nohutlu köz patlıcan mezesi

Turşu (organik, ev yapımı)

Toz kollajen 1 ölçek

**CUMARTESİ**

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

Avokadolu omlet

Zeytin (5 adet)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Hurma (1 adet)

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

Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarırm kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

kivi (100 gram, orta boy) ya da 2 dilim ayva

Turşu (organik, ev yapımı)

**PAZAR**

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

Patlıcan Böreği

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

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

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Urfa / adana kebab 150 gram ( 1 porsiyon)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

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 litrenin üzerinde olması önerilir