

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)

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

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

Zeytin (5 adet)

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

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Çiğ badem (10 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

200 gram köfte

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

Ceviz (3 adet)

Turşu (organik, ev yapımı)

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

Menemen (2 yumurta ile)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

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

Zeytin (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram tavuk pırla fırında (istenilen baharatlarla ile marine edilmiş)

Cevizli Kaşık Salatası

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

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Zeytin (10 adet)

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

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı Patlıcan Kapama

Cevizli Kaşık Salatası

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Turşu (organik, ev yapımı)

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Zeytin (10 adet)

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

1 adet orta boy domates
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, çeyrek soğan vs. + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Badem unlu krep (1 yumurta ve 1 çorba kaşığı badem ununu çırpın. İstedığınız baharatları ekleyin 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile tavayı yağlağın.)
Kısık ateşte arkalı önlü pişirin.)
Ceviz (3 adet)
Zeytin (5 adet)
Salatalık (orta boy) + orta boy domates + 4-5 yaprak marul

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Izgara biftek ya da tavuk (150 gram)
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
Turşu (organik, ev yapımı)
Çiğ badem (10 adet)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Mantarlı omlet (1 yumurta, 2 mantar, 1 biber, 1 tatlı kaşığı tereyağı, tuz, baharatlar)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Çiğ badem (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)
Roka salatası (yarım bağ roka, 5 adet fındık turp, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)
Ceviz (3 adet)

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sucuklu yumurta (60 gram kasap sucuk + 1 yumurta ile)
Zeytin (5 adet)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)
Çiğ badem (10 adet)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, turp, sirke ve limon ile)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk güveç
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)

* 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

*Yeillikler için sevdiklerinizle deęitirebilirsiniz.

*Haha ezmesi ekmeği yerine 1 adet yumurta, 3 adet ceviz ya da 10 adet çiğ badem ekleyebilirsiniz.