

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)

12. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Ispanaklı kabak böreği 1 dilim için

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

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

Elmalı Tart Kek

1 adet közlenmiş kapy biber (50 gr)

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)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Toz kollajen 1 ölçek



SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

50 gram beyaz peynir

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

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

1 adet elma veya yarım mandalina

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

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

Toz kollajen 1 ölçek

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Ispanaklı kabak böreği 1 dilim için

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Zeytin (5 adet)

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

1 adet elma veya 5 adet çilek

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Nohutlu sebze güveci

Borani (yoğurtlu ıspanak)

Toz kollajen 1 ölçek

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Hellim peynirli ıspanak / pazı/ semizotu

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Elmalı Tart Kek

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu Bamya Yemeği

*Zeytinyağlı Deniz Börülcesi +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile ya da mevsim salata

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

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Lor peynirli avokado salatası

Zeytin (10 adet)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Pazı çorbası

*Yeşil mercimekli kabak sandal

4 yemek kaşığı ev yoğurdu

Toz kollajen 1 ölçek

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

Menemen (1 yumurta ile)

Zeytin (10 adet)

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

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 + 1 yemek kaşığı zeytin yağı

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Toz kollajen 1 ölçek

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

Maydanozlu poğaça

Kaşarlı Kabak Graten

Zeytin (10 adet)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Pazı çorbası

Fırında Ispanaklı ve Pirasalı Mücver

4 yemek kaşığı ev yoğurdu

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