

"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 yağı)"

#### 4. HAFTA

##### PAZARTESİ

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

\*Avokadolu omlet

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, limon, sirke ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

5 adet çilek

##### Akşam (Tercihen hava kararında)

Patlıcan salatalı tavuk şış

Turşu (organik, ev yapımı)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)



##### SALI

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

\*2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)

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

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet )

##### Akşam (Tercihen hava kararında)

200 gram köfte

Kabak sote (1 adet kabak ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı

\*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

Çiğ badem (10 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

##### ÇARŞAMBA

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

Hindistancevizi Unlu Ispanaklı Muffin

Tulum /kaşar peyniri (50 gram)

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

Zeytin (10 adet)

Çiğ badem (10 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararında)

Kremalı Mantarlı Tavuk

\*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

Ev yapımı turşu

##### PERŞEMBE

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (10 adet)

\*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

Çiğ badem (10 adet)

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

#### Akşam (Tercihen hava kararında)

Karnabahar mantı

2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı

Ev yapımı turşu

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

### CUMA

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

\*2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)

Zeytin (5 adet)

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

\*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

#### Akşam (Tercihen hava kararında)

Kıymalı bamya (veya kıymalı Lahana) yemeği (100 gram kıyma ile)

Borani (yoğurtlu ıspanak)

Çiğ badem (10 adet)

2 küçük kare bitter çikolata

### CUMARTESİ

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

Yumurtalı ıspanak / pazı kavurma

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (10 adet)

Ceviz (5 adet)

5 adet çilek

#### Akşam (Tercihen hava kararında)

150 gram somon fleti istenilen baharatlarla tavada yada ızgarada pişirelim.

2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı

5 adet mantar 1 yemek kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları, en son balığı ekleyip tabağınızı hazırlayın.

1 yemek kaşığı tahn

### PAZAR

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

\*KETOJENİK PİZZA

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Cherry domates (2 adet)

1/2 avokado

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Zeytin (10 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararında)

100 gram haşlanmış tavuk göğüsü (istenilen baharatlarla karıştırıp roka salatasının üzerine yerleştirin)

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

\* Ara öğün (Tercihen saat 15:00-16:00 civarında): Maden suyu (2 çimdirk kaya tuzu ve limon 5-10 damla limon sıkılmış şekilde)

\* Günlük ortalama 5000 adım önerilir

\* Günlük su tüketimi 2 litrenin üzerinde olması önerilir