

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)

**12. HAFTA**

**PAZARTESİ**

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

\*İspanaklı kabak böreği 1dilim için

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

1 adet közlenmiş kapya biber ( 50 gr )

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Tavuklu hünkar beğendi

Susamlı Brüksel Lahanası

Cevizli Karabuğday Ekmeği



TUNA SAĞLIK  
DANIŞMANLIK

**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 adet elma veya 2 ince dilim ayva

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

200 gram köfte

Yoğurtlu Brokoli

**ÇARŞAMBA**

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

\*İspanaklı kabak böreği 1dilim için

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Zeytin (5 adet)

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

1 adet elma veya 5 adet çilek (100 gr)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Patlican musakka (100 gr kıyma ile)

Borani (yoğurtlu ispanak)

Cevizli Karabuğday Ekmeği

**PERŞEMBE**

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

Lor peynirli avokado salatası

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

Cevizli Karabuğday Ekmeği

Çiğ badem (10 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Fırında Kıymalı Kabak Sandal

Yoğurtlu Salatalık Mezesi

Yarım portakal ya da 1 adet elma

**CUMA**

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

Tahinli Smoothie

Starbucks Kurabiye

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

\*Yeşil mercimekli kabak sandal

4 yemek kaşığı ev yoğurdu

Cevizli Karabuğday Ekmeği

Toz kollajen 1 ölçük

**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)

Cevizli Karabuğday Ekmeği

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

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

2 avuç yeşil salata + 1 yemek kaşığı zeytin yağı

Cevizli Karabuğday Ekmeği

**PAZAR**

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

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

Cevizli Karabuğday Ekmeği

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Mantar Soslu Köfte

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