

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)

## **9. HAFTA**

### **PAZARTESİ**

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

Kaşar Peynirli Simit Poğaça (3 adet için)

Zeytin (10 adet)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs.sirke, limon ile)

Fındık (10 adet)

#### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Yoğurtlu Köfte Çorbası

Tavuk sote (100 gr tavuk fileto,1adet orta boy domates,1 adet yeşil biber ,1 yemek kaşığı zeytinyağı)

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

Turşu (organik, ev yapımı)



## **SALI**

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

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

Zeytin (5 adet)

\*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

Ceviz (3 adet)

#### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Yoğurtlu Köfte Çorbası

100 gram ızgara ya da sote et

100 gram köz patlıcan (1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve tuz ile soteleyin. Soğuyunca 2 kaşık yoğurt ekleyip karıştırın. Üzerine etleri koyn).

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

Turşu (organik, ev yapımı)

## **ÇARŞAMBA**

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

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

Tulum / kaşar / lor peyniri (30 gram)

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

Zeytin (10 adet)

\*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

Fındık (10 adet)

#### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

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

2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı

## **PERŞEMBE**

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

Avokadolu omlet

Zeytin (5 adet)

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

\*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

#### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Urfa / adana kebab 150 gram ( 1 porsiyon)

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

\*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

Çiğ badem (10 adet)

## **CUMA**

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

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

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

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

\*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

#### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

150 gr. Tavuk pirzola

Yerelmalı Brokoli Salatası

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Turşu (organik, ev yapımı)

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

\*Yoğurtlu çilbir

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

Cherry domates (2 adet)

Ceviz (3 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

150 gram köfte / ya da 150gram kuzu kavurma

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

**PAZAR**

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (20 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Patlican Yatağında Tavuk Sote

Yoğurtlu kırmızı pancar salatası

\*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

Turşu (organik, ev yapımı)

\* 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