

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)

6. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

50 gram beyaz peynir

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

Zeytin (5 adet)

3 cherry domatesi bir yemek kaşığı zeytinyağı ile soteleyip, üzerine kekik ve pul biber serpin



Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Tavuklu salata

Kabak çekirdeği (1 avuç)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

50 gram beyaz peynir

*Keten tohumu ekmeği

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

Çiğ badem (10 adet)

Zeytin (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tepsi kebabı

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

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Fırında Kabaklı Börek (1 dilim)

Zeytin (10 adet)

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

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kremalı Mantar Soslu Dana Bonfile

Yoğurtlu Brokoli

*Keten tohumu ekmeği

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Mantarlı omlet (1 adet yumurta, 5 adet mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (10 adet)

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

Fındık (20 adet)

Bitter çikolata (2 kare)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

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

1 yemek kaşığı tahin

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Kavurmalı yumurta (2 yumurta, 50 gr. kavurma, istenilen baharatlar)

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)

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

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Domatesli kabak çorbası

Tavuklu Karnabahar Graten
Cevizli Browni kek

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)
*Keten tohumu ekmeği
Zeytin (5 adet)
Çiğ badem (10 adet)
Yeşillikler (dereotu, roka, marul, sirke ve limon +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Domatesli kabak çorbası
Kıymalı Mantar Dolması
Kabak çekirdeği (1 avuç)
2 küçük kare bitter çikolata
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (2 yumurta ile)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)
*Keten tohumu ekmeği
Zeytin (5 adet)
Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber
Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

- * 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