

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)

5. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

Fındık (10 adet)

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

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Bonfile Steak

Yeşil salata (mevsim yeşillikleri+ 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Ev yapımı turşu

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)



SALI

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)

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

Bitter çikolata (2 kare)

Fındık (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

Roka salatası (yarım bağ roka, 5 adet fındık turp, 3 adet cherry domates, yarırm kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

Ceviz (3 adet)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Peynirli biber dolması

Bakla Unu Ekmeği

Cherry domates (2 adet)

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

Ceviz (5 adet)

Zeytin (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu Tepsi Kebabı

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

Fındık (10 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
Bakla Unu Ekmeği
Zeytin (5 adet)
Salatalık (orta boy) ,Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+1 tatlı kaşığı zeytinyağı
Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

150 gram köfte
Göçmen Salatası
Bakla Unu Ekmeği
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

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

Sahanda yumurta (1 yumurta – 1 yemek kaşığı tereyağı)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + sirke, limon +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Zeytin (10 adet)
Bakla Unu Ekmeği
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

150 gr. Tavuk pirzola ya da kanat
Cevizli Kaşık Salatası
Turşu (organik, ev yapımı)
Kabak çekirdeği (1 avuç)
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

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

*2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Zeytin (10 adet)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Akşam (Tercihen hava kararında)

*Kıymalı kabak/ İspanak yemeği
Yoğurtlu Salatalık Mezesi
Bakla Unu Ekmeği
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

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

Yumurtalı İspanak / pazı kavurma
Zeytin (10 adet)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber
Tulum peyniri (50 gram)
Bitter çikolata (2 kare)

Akşam (Tercihen hava kararında)

Alinazik Kebabı
Göçmen Salatası
Bakla Unu Ekmeği
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

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

* Günlük ortalama 5000 adım önerilir

* Günlük su tüketimi 2 litrenin üzerinde olması önerilir