

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)

10. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Fırında Kabaklı Börek 1 dilim
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
Yeşillikler (dereotu, roka, marul,sirke, limon ile)
Çiğ badem (20 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

Somonlu Roka ve Avokado Salatası
Mayasız Karabuğday Ekmeği
Browni kurabiye (2 adet)
Toz kollajen 1 ölçek

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal dereotu+ limon, sirke ile)
Zeytin (5 adet)
Fındık (10 adet)
1 adet elma (100 gr) ya da yarı� mandalina

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu Kabak Noodle
Turşu (organik, ev yapımı)
Çiğ badem (20 adet)

CARŞAMBA

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, marul, kuzu kulağı vs sirke ve limon ile)
Mayasız Karabuğday Ekmeği

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı bamya/ kabak yemeği (100 gram kıyma ile)
Fırında cevizli peynirli mantar dolması
Mayasız Karabuğday Ekmeği
Browni kurabiye (2 adet)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Fırında Kabaklı Börek 1 dilim
Zeytin (10 adet)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)
Yeşillikler (dereotu, roka, marul,sirke, limon ile)
Ceviz (3 adet)
1 adet elma

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Zeytinyağlı taze fasulye yemeği
Urfa / adana kebab 150 gram
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana,sirke ,limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Mayasız Karabuğday Ekmeği
Toz kollajen 1 ölçek

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yumurta salatası (2 adet haşlanmış yumurta, 2-3 yaprak marul, 5 dal dereotu, 1 dilim limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)
Fındık (10 adet)

Zeytin (5 adet)

2 adet kayısı

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kuzu güveç

Yoğurtlu Brüksel Lahanası

Mayasız Karabuğday Ekmeği

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tatlı patates omleti

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, marul + sirke, limon ile)

Hurma topları

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

Bir yemek kaşığı tahin içerisine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)

PAZAR

Menemen (2 yumurta ile)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

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

Mayasız Karabuğday Ekmeği

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuklu domates çorbası

Lahana ya da kabak Múcver

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

Hurma topları

Toz kollajen 1 ölçük

* 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