

Her sabah güne başlarken: Saat 04.00

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)

### 13. HAFTA

#### PAZARTESİ

##### İlk öğün (09:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+ limon ve sirke ile

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

1 adet elma (100 gr)



##### İkinci öğün (15:00-16:00)

Domates Çorbası

Lahana ya da kabak Lazanya

Çiğ badem (20 adet)

#### SALI

##### İlk öğün (09:00 civarında)

##### Bakla Unlu Poğaç (3 adet poğaç için)

30 gram beyaz peynir

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

##### İkinci öğün (15:00-16:00)

\*1/2 su bardağı nohut + 100 gr kırmızı et ya da tavuk eti ile nohut yemeği

Fırında karnabahar kızartma (150 gram karnabahar, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlarla fırınlanacak.)

Toz kollajen 1 ölçek

#### ÇARŞAMBA

##### İlk öğün (09:00 civarında)

sebzeli omlet (1 yumurta, yarım kapy biber, 5 yaprak ıspanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

##### İkinci öğün (15:00-16:00)

Domates Çorbası

150 gram köfte

\*Fırında kaşarlı kuşkonmaz ya da kabak dilimleri

1 adet elma veya yarım portakal

#### PERŞEMBE

##### İlk öğün (09:00 civarında)

Bakla Unlu Poğaç (3 adet poğaç için)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

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

Ceviz (3 adet)

##### İkinci öğün (15:00-16:00)

Tavuklu Bamya Yemeği

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

#### CUMA

##### İlk öğün (09:00 civarında)

Izgara Kabak Ruloları

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

Zeytin (5 adet)

1 adet közlenmiş kapa biber ( 50 gr)

Çiğ badem (20 adet)

1 adet elma veya 1 adet şeftali (100 gr)

#### **İkinci öğün (15:00-16:00)**

Fırınlanmış Peynirli Taze Fasulye Graten

Yoğurtlu Salatalık Mezesi

Toz kollajen 1 ölçek

### **CUMARTESİ**

#### **İlk öğün (09:00 civarında)**

2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Zeytin (5 adet)

Yeşillikler (roka, semizotu, tere, marul, sirke ve limon ile)

Çiğ badem (10 adet)

#### **İkinci öğün (15:00-16:00)**

Kıymalı Mantar Dolması

Yoğurtlu kırmızı pancar salatası

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Toz kollajen 1 ölçek

### **PAZAR**

#### **İlk öğün (09:00 civarında)**

Yeşil Mercimekli tuzlu kek

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Yeşillikler (roka, semizotu, tere, marul, sirke ve limon ile)

Zeytin (10 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

#### **İkinci öğün (15:00-16:00)**

Yoğurtlu Köfte Çorbası

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

Orman meyveli muhallebi

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

