

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)

5. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Zeytin (10 adet)

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

Tulum peyniri (50 gram)

Fındık (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

Kıymalı- patlıcanlı biber dolması

* Yoğurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Ev yapımı turşu

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)



**TUNA SAĞLIK
DANIŞMANLIK**

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

Bitter çikolata (2 kare)

Fındık 20 gram (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

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

Yeşil salata (mevsim yeşillikleri+ 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Ceviz (5 adet)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Maydanozlu poğaça

1/2 avokado

Cherry domates (2 adet)

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

Zeytin (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

100 gram haşlanmış tavuk göğüsü (istenilen baharatlarla karıştırıp salatanın üzerine koyalım)

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)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Maydanozlu poğaça

Zeytin (5 adet)

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

1/2 avokado

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

150 gram köfte

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, yarımturp, yarımkırmızı pancar + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
Kollajen (1 ölcük 10 gram)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta – 1tatlı kaşığı tereyağı)
Yeşillikler (dereotu, roka, marul vs. + sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
Zeytin (10 adet)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. Tavuk pirzola ya da kanat
Közlenmiş patlıcan salatası
Turşu (organik, ev yapımı)
Kabak çekirdeği (1 avuç)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)
Zeytin (5 adet)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Tulum peyniri (50 gram)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Kiymalı kabak / taze fasulye yemeği
Yoğurtlu kabak Salatası

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (2 yumurta ile)
Zeytin (5 adet)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Tulum peyniri (50 gram)
Bitter çikolata (2 kare)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram kuzu kavurma
Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)
Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana +1 yemek kaşığı zeytinyağı)
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

*Salata yeşilliklerini sevdiklerinizle değiştirebilirsiniz. Mısır ve havuç olmasın.