

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)

65. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Zeytin (5 adet)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
100 gr elma
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, sirke, limon + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)



Akşam (Tercihen hava kararında)

Yoğurtlu Köfte Çorbası
Izgara Kabak Ruloları
* Yoğurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu)
Toz kollajen 1 ölçek

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)
Tarçıklı Cevizli Kek
50 gram beyaz peynir
Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber
Zeytin (5 adet)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararında)

Nohutlu sebze güveci

*Fırında kaşarlı kuşkonmaz ya da brokoli salatası

Toz kollajen 1 ölçek

CARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, sirke ve limon ile)
Zeytin (5 adet)
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)
Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

Patlıcanlı Tavuk Sote
Havuçlu ve kabaklı tarator
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Toz kollajen 1 ölçek

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Zeytin (5 adet)
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet) + 4-5 dal maydanoz + 2 adet küçük yeşil biber + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile
1 adet elma ya da yarı� mandalina
Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

Urfa / adana kebab 150 gram (1 porsiyon)
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, sirke, limon 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Toz kollajen 1 ölçek

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tost (2 ince dilim karabuğday ekmeği arasına 30 gram kaşar, yeşillikler, domates)

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

Zeytin (5 adet)

1/2 avokado

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Kabak çorbası

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

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

Çilek yada orman meyveleri (5 adet)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yumurta salatası (2 adet haşlanmış yumurta, 5 dal maydanoz, 5 dal dereotu, 1 dilim limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Zeytin (5 adet)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Yeşil mercimekli kabak sandal

Yoğurtlu kereviz salatası

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Kabaklı Omlet

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

Zeytin (10 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tavuk döner (100 gr)

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

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