

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)

2. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta ya da sahanda (2 yumurta - 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Hindi füme (2 dilim)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (10 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim) ya da 10 adet çiğ badem



Akşam (Tercihen hava kararında)

200 gram köfte

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Fındık (20 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Mantarlı omlet (2 adet yumurta, 5 adet mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim) ya da 10 adet çiğ badem

Fındık (20 adet)

Zeytin (5 adet)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, sirke, limon+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Akşam (Tercihen hava kararında)

*Tavuklu Mantar Sote (150 gr tavuk ile)

Mevsim salata (1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Hindi füme (2 dilim)

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) ya da 10 adet çiğ badem

Zeytin (5 adet)

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

*Kıymalı karnabahar /patlıcan yemeği (150 gr kıyma)

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana +1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sebzeli omlet (2 yumurta, 5 adet mantar, 5 yaprak ıspanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

30 gr pastırma ya da sucuk

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Bitter çikolata (2 kare)

Akşam (Tercihen hava kararında)

200 gram ızgara ya da tavada kırmızı et

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Fındık (20 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Kavurmalı yumurta (2 yumurta, 50 gr. kavurma, istenilen baharatlar)

Zeytin (10 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim) ya da 10 adet çiğ badem

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

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

200 gr. Tavuk pirzola ya da kanat

Közlenmiş patlıcan salatası

Kabak çekirdeği (1 avuç)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sebzeli omlet (2 yumurta, 5 adet mantar, 1 adet yeşil biber + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Zeytin (10 adet)

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

Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

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

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

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

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (2 yumurta ile)

Hindi füme (2 dilim)

Zeytin (5 adet)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, sirke, limon + 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

200 gram köfte

Yoğurtlu Brokoli

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim) ya da 10 adet çiğ badem

10 adet yaban mersini ya da 5 adet çilek

* 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