

13. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Hindistancevizi Unlu Ispanaklı Muffin
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Yeşillikler (dereotu, maydanoz, marul + sirke ve limon ile)
Ceviz (3 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

Sulu köfte
Toz kollajen 1 ölçek
Mevsim salata (marul, dereotu, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)
Zeytin (5 adet)
50 gram beyaz peynir
Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal maydanoz, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+ limon
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Yarım su bardağı nohut + 100 gr tavuk ya da kırmızı et ile nohut yemeği
Fırında Sebzeli Peynirli Güveç

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Susamlı Omlet
Yeşillikler (dereotu, maydanoz, marul, sirke ve limon ile)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kırmızı et ya da tavuklu bamya yemeği (100 gram et ile)
Yoğurtlu kırmızı pancar salatası
Kabak çekirdeği (1 avuç)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Kavurmalı yumurta (1 yumurta, 50 gr. kavurma, istenilen baharatlar)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 yaprak marul, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram (1 porsiyon)
Yeşil salata (marul, dereotu, kırmızı lahana, sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Cevizli Browni kek

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sebzeli ya da ıspanaklı muffin
Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal maydanoz, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber
1 adet közlenmiş kapyra biber (50 gr)
Çiğ badem (10 adet)
Elma (100 gram, orta boy) ya da yarım portakal

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kuzu ya da tavuk güveç
Mevsim salata (marul, dereotu, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
Cevizli Browni kek

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yer elması ya da tatlı patates kızartması
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (10 adet)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (2 yumurta ile)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

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

Zeytin (5 adet)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Tatlı patates omleti

Borani (yoğurtlu ıspanak)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

* 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