

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)

### 3. HAFTA

#### PAZARTESİ

##### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yumurtalı ıspanak / pazı kavurma

Hindi füme (2 dilim)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

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

Zeytin (5 adet)

Ceviz (5 adet)



##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram somon fileto istenilen baharatlarla tavada yada ızgarada pişirelim.

2 avuç yeşil salata + 1 yemek kaşığı zeytin yağı

5 adet mantar 1 yemek kaşığı zeytinyağında soteleyin. En alta salatayı, üzerine mantarları, en son balığı ekleyip tabağınızı hazırlayın.

1 yemek kaşığı tahin

#### SALI

##### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sucuklu yumurta (60 gram kasap sucuk + 1 yumurta ile)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Ceviz (5 adet)

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

Zeytin (10 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

100 gram haşlanmış tavuk göğsü (istenilen baharatlarla karıştırıp roka salatasının üzerine yerleştirin)

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

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### ÇARŞAMBA

##### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Tulum /kaşar peyniri (50 gram)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Zeytin (5 adet)

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

Fındık (20 adet)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kabak ya da kereviz çöktürme kebabı (1 porsiyonda 150 gr kıyma ile)

Yoğurt (kebabın üzerine servis etmek için 2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

\*Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Ev yapımı turşu

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### PERŞEMBE

##### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Biberli peynir ( 3 adet yeşil biber, 50 gr lor peyniri, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, biraz tuz ve istenilen baharatlar. Biberleri zeytinyağında soteleyip, üzerine peyniri ekleyin. Bir miktar tuz ve istediğiniz baharatları serpin.)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

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

#### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Patlıcan kebabı

2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı

Ev yapımı turşu

Fındık (20 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### **CUMA**

##### **Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)**

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

Zeytin (10 adet)

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

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

##### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Karnabahar mantısı (150 gr kıyma ile)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

2 küçük kare bitter çikolata

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### **CUMARTESİ**

##### **Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)**

İspanaklı ve lor peynirli omlet

Hindi füme (2 dilim)

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

Ceviz (5 adet)

Zeytin (10 adet)

##### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

İspanaklı ya da pazılı tavuk dolması(150 gr tavuk ile)

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

Turşu (organik, ev yapımı)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### **PAZAR**

##### **Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)**

\*2 adet lupin unlu poğaç (veya 3 adet Lorlu poğaç)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

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

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet )

##### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

200 gram köfte

Kabak sote (1 adet kabak ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Fındık (20 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

\* 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

\* HAŞHAŞ EZMESİ EKMEĞİ YERİNE YARIM YUMURTA, 10 FINDIK YA DA ÇEYREK AVOKADO  
TÜKETEBİLİRSİNİZ.