

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)

9. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Lupin Unlu Waffle Börek

Zeytin (10 adet)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs.sirke, limon +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Fındık (10 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

Yoğurtlu Köfte Çorbası

Tavuk sote (100 gr tavuk fileto, 1 adet orta boy domates, 1 adet yeşil biber, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

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

Turşu (organik, ev yapımı)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

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

Zeytin (5 adet)

*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Yoğurtlu Köfte Çorbası

100 gram ızgara ya da sote et

100 gram köz patlıcan (1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve tuz ile soteleyin. Soğuyunca 2 kaşık yoğurt ekleyip karıştırın. Üzerine etleri koyun).

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

Turşu (organik, ev yapımı)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar

Tulum / kaşar / lor peyniri (30 gram)

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

Zeytin (10 adet)

*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

Fındık (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Avokadolu omlet

Zeytin (5 adet)

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

*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram (1 porsiyon)

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana,sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

Çiğ badem (10 adet)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

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

*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. Tavuk pırzola

Yerelmal Brokoli Salatası

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Turşu (organik, ev yapımı)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Yoğurtlu çilbır

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

Cherry domates (2 adet)

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte / ya da 150gram kuzu kavurma

Köz biber salatası (1 adet kapy biber, 2 adet kornişon turşu, 4 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)

PAZAR

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı ıspanak /lahana/kabak/ yeşil fasulye yemeği (100 gram kıyma ile)

Yoğurtlu kırmızı pancar salatası

*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

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