

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)

11. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tahinli ve Ispanaklı Poğaçı (3 Poğaçı için)

Yeşillikler (maydanoz, marul vs sirke, limon ile)

Cherry domates (3 adet)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Starbucks Kurabiye



Akşam (Tercihen hava kararanca)

Patlıcan kebabı

Yoğurtlu Brüksel Lahanası

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tahinli ve Ispanaklı Poğaçı (3 Poğaçı için)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 2 adet chery domates, 4-5 dal maydanoz, limon ve sirke ile)

3 cherry domatesi bir tatlı kaşığı zeytinyağı ile soteleyip, üzerine kekik ve pul biber serpin

Fındık (10 adet)

1 adet elma ya da 2 dilim ayva

Akşam (Tercihen hava kararanca)

150 gr. Tavuk pizola ya da kanat

Borani (yoğurtlu ıspanak)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Turşu (organik, ev yapımı)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Yeşillikler (maydanoz, marul + sirke ve limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Zeytin (10 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Akşam (Tercihen hava kararanca)

Kabak ya da Kereviz çöktirme kebabı

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

Starbucks Kurabiye

Toz kollajen 1 ölçek

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Biber Dolması (Lor & Yumurta Dolgulu)

Zeytin (10 adet)

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

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararanca)

Sulu Et Kızartması

Mevsim salata (marul, maydanoz, kırmızı lahana, yarım turp, yarım kırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Turşu (organik, ev yapımı)

*Browni kurabiye (2 adet)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)

Çiğ badem (10 adet)

Zeytin (5 adet)

Mevsim Yeşillikleri (maydanoz, marul vs + sirke ve limon ile)

1 adet elma ya da yarım mandalina

Akşam (Tercihen hava kararanca)

Kabak ya da Lahana Lazanya

* Yoğurt (2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Turşu (organik, ev yapımı)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Susamlı Ispanaklı Omlet

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

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararanca)

Tavuklu Tepsi Kebabı
Yoğurtlu Kırmızı biber Mezesi

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)
Yeşillikler (maydanoz, marul, sirke ve limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Zeytin (5 adet)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Cherry domates (2 adet)
Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararmınca)

Urfa / adana kebab 150 gram (1 porsiyon)
Mevsim salata (marul, maydanoz, kırmızı lahana, yarım turp, yarım kırmızı pancar +1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Toz kollajen 1 ölçek

* 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