

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)

2. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar

Ceviz (5 adet)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile) ya da okuldaki mevsim salata. havuç ve mısırsız.

Zeytin (10 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte

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

Fındık (20 adet)

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 (10 adet)

1/2 avokado

Zeytin (5 adet)

Mevsim Yeşillikleri ya da gavurdağı salata (dereotu, roka, maydanoz, sirke, limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Tavuklu Mantar Sote (150 gr tavuk ile)

Mevsim salata (1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tereyağlı Kabak

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

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

Zeytin (5 adet)

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Kıymalı kabak / patlıcan / taze fasulye yemeği (150 gr kıyma)

Avokado ve Rokalı Salata

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yumurtalı ıspanak /pazı /semizotu kavurma

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 kararınca)

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)

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

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+1 yemek kaşığı zeytinyağı

Ceviz (5 adet)

** Yumurta yerine urfa +salata tüketebilirsiniz

Akşam (Tercihen hava kararınca)

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)

Zeytin (10 adet)

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

1/2 avokado

Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

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)

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yumurta salatası (2 adet haşlanmış yumurta, 5 dal maydanoz, 5 dal dereotu, 1 dilim limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Zeytin (5 adet)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, sirke, limon ile)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

Cevizli Kaşık Salatası

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

10 adet yaban mersini ya da 5 adet çilek

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