

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)

4. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Avokadolu omlet

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

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

Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

Çitir tavuk (Tarifin yarısını tüketelim)

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

Turşu (organik, ev yapımı)



TUNA SAĞLIK
DANIŞMANLIK

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz +isteğe bağlı 2 adet chery domates+ limon, sirke ile)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

150 gram köfte

Avokado ve Rokalı Salata

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Tulum /kaşar peyniri (30 gram)

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

Çiğ badem (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

Tavuk güveç

2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz +isteğe bağlı 2 adet chery domates+ limon, sirke+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Akşam (Tercihen hava kararında)

Tavuklu Karnabahar Graten

2 yemek kaşığı ev yoğurdu
Ev yapımı turşu
Kabak çekirdeği (1 avuç)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)
Zeytin (10 adet)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık, limon ve sirke ile)
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Enginar ya da karnabahar mantısı
Çiğ badem (10 adet)
2 küçük kare bitter çikolata
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yumurtalı ıspanak kavurma
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Zeytin (5 adet)
Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram somon fleti istenilen baharatlarla tavada yada ızgarada pişirelim.
2 avuç yeşil salata + bir tatlı 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 tahn

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Cherry domates (2 adet)
1/2 avokado
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
Zeytin (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram haşlanmış tavuk göğüsü (istenilen baharatlarla karıştırıp roka salatasının üzerine yerleştirin)
Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarırm kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

* 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

