

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)

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

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

*Badem unu ekmeği (1 dilim)

Mevsim Yeşillikleri ya da mevsim salata (dereotu, roka, maydanoz, marul sirke+limon +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (10 adet)



Akşam (Tercihen hava kararınca)

Ton balığı salatası (80 gram ton balığı + mevsim yeşillikleri +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Çiğ badem (10 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Badem unlu krep (1 yumurta ve 1 çorba kaşığı badem ununu çırpin. İstediğiniz baharatları ekleyin 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile tavayı yağılayın.)

Kısık ateşte arkalı önlü pişirin.)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (5 adet)

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

**Bu menü yerine ilk öğün balık buğulama + salata yiyebilirsınız.

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kuzu güveç

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

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram) ya da pembe sultan

Salatalık (orta boy), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber ya da akdeniz salata

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Kıymalı İspanak (100 gr kıyma ile)

Türlü

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Badem Unlu Kabak ve Peynirli Poğaça

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Mevsim Yeşillikleri ya da gavurdağ salata (dereotu, roka, maydanoz, marul, vs. sirke, limon ile)

Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Somonlu Roka ve Avokado Salatası

Bitter çikolata (2 kare)
Kollajen (1 ölçek 10 gram)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Badem unu ekmeği (1 dilim)
Zeytin (5 adet)
Salatalık (orta boy), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+1 tatlı kaşığı zeytinyağı
Ceviz (3 adet)
**Bu menü yerine köfte+salata+ ayran yiyebilirsiniz

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gr. Tavuk pirzola ya da kanat
Brokoli salatası
Fındık (20 adet)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sucuklu yumurta (30 gram kasap sucuk + 1 yumurta ile)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Badem unu ekmeği (1 dilim)
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul, vs. sirke, limon +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)
Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr. tavada ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)
Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, yarırm kırmızı soğan + limon, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Menemen (1 yumurta ile)
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Zeytin (5 adet)
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul, vs. sirke, limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Badem unu ekmeği (1 dilim)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Sulu köfte
Cevizli Kaşık Salatası
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