

## 1. HAFTA

### PERŞEMBE

#### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Zeytin (10 adet)

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

1 adet orta boy domates

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Ceviz (5 adet)



#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram köfte

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, çeyrek soğan vs. + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

### CUMA

#### 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.)  
Kıskı ateşte arkalı önlü pişirin.)**

Ceviz (3 adet)

Zeytin (5 adet)

Salatalık (orta boy) + orta boy domates + 4-5 yaprak marul

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Izgara biftek ya da tavuk (150 gram)

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

Turşu (organik, ev yapımı)

Çiğ badem (10 adet)

### CUMARTESİ

#### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Mantarlı omlet (1 yumurta, 2 mantar, 1 biber, 1 tatlı kaşığı tereyağı, tuz, baharatlar)

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

Çiğ badem (20 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

Roka salatası (yarım bağ roka, 5 adet fındık turp, 3 adet cherry domates, yarım kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

Ceviz (3 adet)

### PAZAR

#### Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sucuklu yumurta (60 gram kasap sucuk + 1 yumurta ile)

Zeytin (5 adet)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)

Çiğ badem (10 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, turp, sirke ve limon ile)

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Tavuk güveç

Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarı� kırmızı soğan + limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)

\* Ara öğün (Tercihen saat 15:00-16:00 civarında): Maden suyu (2 çimdirk kaya tuzu ve limon 5-10 damla limon sıkılmış şekilde)

\* Günlük ortalama 5000 adım önerilir

\* Günlük su tüketimi 2 litrenin üzerinde olması önerilir

\*Yeşillikler için sevdiklerinizle değiştirebilirsiniz.

\*Haşhaş ezmesi ekmeği yerine 1 adet yumurta, 3 adet ceviz ya da 10 adet çiğ badem ekleyebilirsiniz.

