

13. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+ limon ve sirke ile

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

1 adet elma (100 gr)



Akşam (Tercihen hava kararında)

*Kabak çorbası

Lahana ya da kabak Lazanya

Çiğ badem (20 adet)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

3 adet Lorlu poğaça

30 gram beyaz peynir

Salatalık (orta boy), Cherry domates (2 adet), 4-5 dal roka, 4-5 dal tere, 2 adet küçük yeşil biber+ limon ve sirke+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile

Akşam (Tercihen hava kararında)

*1/2 su bardağı nohut + 100 gr kırmızı et ya da tavuk eti ile nohut yemeği

Fırında karnabahar kızartma (150 gram karnabahar, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlarla fırınlanacak.)

Toz kollajen 1 ölçek

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

sebzeli omlet (1 yumurta, yarılm kapya biber, 5 yaprak ıspanak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Yeşillikler (roka, semizotu, marul, sirke ve limon ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Akşam (Tercihen hava kararında)

150 gram köfte

*Fırında kaşarlı kuşkonmaz ya da kabak dilimleri

1 adet elma veya 1 adet şeftali (100 gr)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

3 adet Lorlu poğaça

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

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

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

Tavuklu Bamyा Yemeği

Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana,sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Izgara Kabak Ruloları

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 1 adet küçük salatalık+ limon ve sirke ile)

Zeytin (5 adet)

1 adet közlenmiş kapya biber (50 gr)

Çiğ badem (20 adet)

1 adet elma veya 1 adet şeftali (100 gr)

Akşam (Tercihen hava kararında)

Fırınlanmış Peynirli Taze Fasulye Graten

Yoğurtlu Salatalık Mezesi

Toz kollajen 1 ölçek

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

2 adet lupin unlu poğaça (veya 3 adet Lorlu poğaça)
Haşlanmış yumurta (1 adet)
Zeytin (5 adet)
Yeşillikler (roka, semizotu, tere, marul, sirke ve limon ile)
Çiğ badem (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı Mantar Dolması
Yoğurtlu kırmızı pancar salatası
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr
Toz kollajen 1 ölçek

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yeşil Mercimekli tuzlu kek
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)
Yeşillikler (roka, semizotu, tere, marul, sirke ve limon ile)
Zeytin (10 adet)
Çiğ badem (10 adet)
Karabuğday ekmeği 1 dilim 25 gr

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Yoğurtlu Köfte Çorbasi
Roka salatası (yarım bağ roka, 1 adet küçük salatalık, 3 adet cherry domates, yarı kirmizi soğan + limon, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve istenilen baharatlar ile)
Orman meyveli muhallebi
Toz kollajen 1 ölçek

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Susamlı Omlet
Tulum / kaşar peyniri (30 gram)
Zeytin (5 adet)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak kuzu kulağı, 1 adet küçük salatalık + limon ve sirke ile)
Elma (100 gram, orta boy) ya da yarı mandalina

Akşam (Tercihen hava kararınca)

*Yeşil mercimek salatası
Kabak çekirdeği (1 avuç)
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