

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)

9. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet)
Badem unlu lor ekmeği
Tulum / kaşar / lor peyniri (30 gram)
Zeytin (10 adet)
Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs.sirke, limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Fındık (10 adet)



Akşam (Tercihen hava kararında)

Tavuklu domates çorbası
Tavuk sote (100 gr tavuk fleti, 1adet orta boy domates, 1 adet yeşil biber, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Yeşil salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)
Turşu (organik, ev yapımı)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)
Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. + sirke, limon +1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Zeytin (5 adet)
Badem unlu lor ekmeği
Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

Tavuklu domates çorbası
100 gram ızgara ya da sote et
100 gram köz patlıcan (1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve tuz ile soteleyin. Soğuyunca 2 kaşık yoğurt ekleyip karıştırın. Üzerine etleri koyun).
Turşu (organik, ev yapımı)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (1 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar
Tulum / kaşar / lor peyniri (30 gram)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, sirke ve limon+1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
Zeytin (10 adet)
Badem unlu lor ekmeği
Fındık (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

200 gr. ızgara ya da fırında balık (çupra, levrek, alabalık vs.)
2 avuç yeşil salata + bir yemek kaşığı zeytin yağı

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Avokadolu omlet
Zeytin (5 adet)
Badem unlu lor ekmeği
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber

Akşam (Tercihen hava kararında)

Alınazik Kebabı
Çiğ badem (10 adet)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Tost Makinasında Kırır Börek
Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile

Akşam (Tercihen hava kararında)

Beşamel Soslu Tavuklu Pırasa
Avokadolu ve Karides Salatası

*Lupin unlu ekmek (1 dilim)
Kabak çekirdeği (1 avuç)
Turşu (organik, ev yapımı)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

*Yoğurtlu çilbir
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul, vs sirke ve limon ile)

Cherry domates (2 adet)

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

150 gram kuzu kavurma

Köz biber salatası (1 adet kapa biber, 2 adet kornişon turşu, 4 adet ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)

PAZAR

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum peyniri veya kaşar peyniri (30 gram)

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

Zeytin (5 adet)

Çiğ badem (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

Kıymalı ıspanak /lahana/kabak/ yeşil fasulye yemeği (100 gram kıyma ile)

Yoğurtlu Salatalık Mezesi

*Lupin unlu ekmek (1 dilim)

Turşu (organik, ev yapımı)

* 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