

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)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tavuk fleto (2 dilim)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+1 adet yeşil biber+1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Badem unu ekmeği (2 dilim)

Ceviz (5 adet)



##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı Karnabahar / lahana yemeği

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, maydanoz, 1 adet küçük salatalık, 1 adet küçük domates + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Badem unu ekmeği (2 dilim)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

#### SALI

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

Yumurta salatası (2 adet haşlanmış yumurta, 5 dal maydanoz, 5 dal dereotu, 1 dilim limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

30 gr pastırma ya da sucuk

Badem unu ekmeği (2 dilim)

Zeytin (10 adet)

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

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram köfte

Kabak sote (1 adet kabak ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

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

Toz kollajen 1 ölçek

#### ÇARŞAMBA

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

\* Karnabahar pankek

1/2 avokado

Zeytin (5 adet)

Badem unu ekmeği (2 dilim)

Ceviz (5 adet)

Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz + limon ve sirke +1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

##### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gram hindi ya da tavuk ızgara tava

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana,sirke, limon ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Fındık (10 adet)

#### PERŞEMBE

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

Sahanda yumurta (2 adet + 1 tatlı kaşığı tereyağı ile)

Kasap sucuk (50 gram)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

Badem unu ekmeği (2 dilim)

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

Fındık (20 adet)

#### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Patlıcan musakka (150 gr kıyma ile)

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

Badem unu ekmeği (2 dilim)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

### **CUMA**

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

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

Zeytin (10 adet)

Ceviz (5 adet)

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet)+ 4-5 dal maydanoz+ 2 adet küçük yeşil biber+1 tatlı kaşığı zeytinyağı  
Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

#### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

Karnabahar mantısı

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Cevizli Browni kek

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

### **CUMARTESİ**

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

İspanaklı ve lor peynirli omlet

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, + limon, sirke+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile)

Badem unu ekmeği (1 dilim)

Ceviz (5 adet)

Zeytin (10 adet)

#### **Akşam (Tercihen hava kararınca)**

İspanaklı ya da pazılı tavuk dolması(150 gr tavuk ile)

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

Turşu (organik, ev yapımı)

Cevizli Browni kek

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

### **PAZAR**

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

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

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

Badem unu ekmeği (2 dilim)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet )

**Akşam (Tercihen hava kararınca)**

200 gram köfte

Kabak sote (1 adet kabak ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı

Badem unu ekmeği (2 dilim)

Fındık (20 adet)

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