

Her sabah güne başlarken:

Kurşun geçirmez kahve (1 fincan kahve + 1 tatlı kaşığı hindistan cevizi yağı veya tereyağı / sade yağı)

**4. HAFTA****PAZARTESİ****Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)**

\*Avokadolu omlet

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

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (10 adet)

5 adet çilek

**Akşam (Tercihen hava kararında)**

\*Mantarlı tavuk sote

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

\* Yoğurt ( 2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

Turşu (organik, ev yapımı)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

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

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

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

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet )

**Akşam (Tercihen hava kararında)**

200 gram köfte

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

2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Çiğ badem (10 adet)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

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

Haşlanmış yumurta (1 adet)

Hindi füme (2 dilim)

Tulum /kaşar peyniri (50 gram)

Yeşillikler (dereotu, roka, marul vs. + limon, sirke ile)

Zeytin (10 adet)

Çiğ badem (10 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararında)**

Fırında Sebzeli Peynirli Güveç

Göçmen Salatası

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Ev yapımı turşu

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

## **PERŞEMBE**

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

Sahanda yumurta (1 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum / kaşar peyniri (50 gram)

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

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

### **Akşam (Tercihen hava kararında)**

Patlıcan kebabı

\* Yoğurt ( 2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı

Ev yapımı turşu

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 (5 adet)

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

Haşhaş ezmesi ekmeği (1 dilim)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

### **Akşam (Tercihen hava kararında)**

Kıymalı Patlıcan Kapama

Avokado ve Rokalı Salata

Çiğ badem (10 adet)

2 küçük kare bitter çikolata

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

## **CUMARTESİ**

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

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)

Tulum / kaşar peyniri (30 gram)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (5 adet)

5 adet çilek

### **Akşam (Tercihen hava kararında)**

Et Döner

2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı

Starbucks Kurabiye

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

## **PAZAR**

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

\*KETOJENİK PİZZA

Cherry domates (2 adet)

1/2 avokado

Yeşillikler (dereotu, roka, marul+ sirke ve limon ile )

Starbucks Kurabiye

**Akşam (Tercihen hava kararında)**

Tavuklu Kabak Noodle

\* Yoğurt ( 2 yemek kaşığı ev yoğurdu)

5 adet çilek

\* 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