

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)

## 9. HAFTA

### PAZARTESİ

#### 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.)

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

Mevsim Yeşillikleri (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. sirke, limon ile)

Fındık (10 adet)



#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Közlenmiş kırmızı biber çorbası

Et Döner

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

Turşu (organik, ev yapımı)

### SALI

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

Kabaklı peynirli muffin

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

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

Zeytin (5 adet)

Ceviz (3 adet)

ya da

İzmir köfte patatesiz+salata ve pembe sultan tüketebilirsiniz.

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

200 gr haşlama et

100 gram köz patlıcan (1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve tuz ile soteleyin. Soğuyunca 2 kaşık yoğurt ekleyip karıştırın ).

2 yemek kaşığı ev yoğurdu

Cevizli Browni kek

Toz kollajen 1 ölçek

### ÇARŞAMBA

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

Haşlanmış yumurta (1 adet) + (üzerine eritilmiş 1 tatlı kaşığı tereyağı ve istenilen baharatlar

Tulum / kaşar / lor peyniri (50 gram)

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

Zeytin (10 adet)

Fındık (10 adet)

ya da

Balık büğulama ve roka salatası+1 yemek kaşığı zeytinyağı ile

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

Urfa / adana kebab 150 gram ( 1 porsiyon)

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

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Toz kollajen 1 ölçek

### PERŞEMBE

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

Kahvaltılık Kuru Soğanlı Cevizli Lor Kavurması

Kabaklı peynirli muffin

Salatalık (orta boy) + Cherry domates (2 adet) ya da mevsim salata

Ceviz (3 adet)

#### Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

2 avuç yeşil salata + bir tatlı kaşığı zeytin yağı

Cevizli Browni kek

### CUMA

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

\*Kabaklı Omlet  
Zeytin (10 adet)  
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal maydanoz, limon ve sirke ile)  
Çiğ badem (10 adet)  
ya da  
Izgara tavuk+ayran +salata

**Akşam (Tercihen hava kararında)**

Et Sote  
Közlenmiş patlıcan salatası  
Turşu (organik, ev yapımı)

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

Menemen (2 yumurta ile)  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz,marul, turp vs sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)  
Cherry domates (2 adet)  
Ceviz (3 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararında)**

150 gram köfte / ya da 150 gram kuzu kavurma  
Köz biber salatası (1 adet kapa biber, 2 adet kornişon turşu, 4 adet ceviz, 1 yemek kaşığı zeytinyağı, tuz ve limon)  
Toz kollajen 1 ölçek

**PAZAR**

Sebzeli omlet (1 yumurta, 1 adet biber, 5 yaprak ıspanak, 1 yemek kaşığı tereyağı)  
Tulum peyniri veya kaşar peyniri (50 gram)  
1/2 avokado  
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz,marul, turp vs sirke, limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)  
Zeytin (10 adet)  
Çiğ badem (10 adet)

**Akşam (Tercihen hava kararında)**

Kıymalı Pazı ya da ıspanak Yemeği  
Yoğurtlu Salatalık Mezesi  
Turşu (organik, ev yapımı)  
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