

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)

4. HAFTA

PAZARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Yumurtalı İspanak ya da pazı kavurma

Zeytin (10 adet)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Tulum / Kaşar peyniri / İor peyniri (50 gram)

Bitter çikolata (2 kare)



Akşam (Tercihen hava kararında)

200 gram köfte / ya da 150 gram kuzu kavurma

Bir yemek kaşığı tahin içeresine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin)

Turşu (organik, ev yapımı)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sucuklu yumurta (60 gram kasap sucuk + 2 yumurta ile)

Tulum / Kaşar peyniri / İor peyniri (60 gram)

Cherry domates (2 adet)

Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı)

Zeytin (5 adet)

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

Tavuklu hünkar beğendi

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

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta – 1 yemek kaşığı tereyağı)

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

Tulum / Kaşar peyniri / İor peyniri (50 gram)

Zeytin (5 adet)

Cherry domates (3 adet)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Akşam (Tercihen hava kararında)

150 gr. Tavuk pirzola ya da kanat

Kaşarlı Kabak Graten

Turşu (organik, ev yapımı)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Zeytin (10 adet)

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

Tulum peyniri (50 gram)

Akşam (Tercihen hava kararında)

Tavuklu domates çorbası

Patlıcan musakka (150 gr kıyma ile)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Mantarlı omlet (2 adet yumurta, 5 adet mantar, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (50 gram)

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

Bitter çikolata (2 kare)

Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

250 gr. ızgara ya da fırında balık

Yeşil salata (mevsim yeşillikleri+ 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Ceviz (5 adet)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Haşlanmış yumurta (2 adet)

Zeytin (5 adet)

Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (50 gram)

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

Tahin ekmeği (1 dilim)

Ceviz (3 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

200 gram köfte / ya da 150 gram kuzu kavurma

Yoğurtlu kırmızı pancar salatası

PAZAR

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Zeytin (5 adet)

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

Tulum / kaşar peyniri / lor peyniri (50 gram)

Fındık (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararında)

Fırınlanmış Peynirli Taze Fasulye Graten

Cevizli Kaşık Salatası

Kabak çekirdeği (1 avuç)

Kollajen (1 ölçek 10 gram)

- * Ara öğün (Tercihen saat 15:00-16:00 civarında): Maden suyu (2 çimdirk kaya tuzu ve limon 5-10 damla limon sıkılmış şekilde)
- * Günlük ortalama 5000 adım önerilir
- * Günlük su tüketimi 2 litrenin üzerinde olması önerilir
- *TAHİN EKMEĞİ YERİNE(Bir yemek kaşığı tahin içeresine, 1 adet ezilmiş ceviz içi ve hafif tarçın serpin ya da 20 adet çiğ badem tüketebilirsiniz)