

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)

1. HAFTA

SALI

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

1/2 avokado

Zeytin (5 adet)

Tahin ekmeği (1 dilim)

Ceviz (3 adet)

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



**TUNA SAĞLIK
DANIŞMANLIK**

Akşam (Tercihen hava kararınca)

150 gram hindi ya da tavuk ızgara tava

Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, yarılm turp, yarılm kırmızı pancar + 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Fındık (10 adet)

Toz kollajen 1 ölçük

ÇARŞAMBA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

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

Zeytin (5 adet)

Tahin ekmeği (2 dilim)

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

Fındık (10 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Patlıcan musakka (150 gr kıyma ile)

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

Tahin ekmeği (1 dilim)

Toz kollajen 1 ölçük

PERŞEMBE

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sebzeli omlet (2 yumurta, 5 adet mantar, 5 yaprak ıspanak / pazı, 1 yemek kaşığı zeytinyağı)

Zeytin (10 adet)

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

1/2 avokado

Akşam (Tercihen hava kararınca)

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

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

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

CUMA

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağı)

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

Tahin ekmeği (1 dilim)

Ceviz (5 adet)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Kıymalı ıspanak Yemeği

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

Tahin ekmeği (1 dilim)

CUMARTESİ

Öğle (Tercihen saat 12:00 civarında)

Sahanda yumurta (2 yumurta, 1 tatlı kaşığı tereyağ)
Zeytin (5 adet)
Tahin ekmeği (1 dilim)
Yeşillikler (4 yaprak marul, 4-5 yaprak roka, 4-5 dal tere, limon ile)
3 cherry domates
Bitter çikolata (2 kare)

Akşam (Tercihen hava kararınca)

Sulu Et Kızartması
Cevizli Kaşık Salatası
Tahin ekmeği (1 dilim)
Fındık (20 adet)

PAZAR

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 yağlağın.)
Kısık ateşte arkalı önlü pişirin.)
Haşlanmış yumurta (1 adet)
Zeytin (10 adet)
Yeşillikler (dereotu, roka, maydanoz, marul vs. +sirke ve limon ile)
Çiğ badem (20 adet)

Akşam (Tercihen hava kararmadan önce)

*Kıymalı lahana / Karnabahar yemeği
Mevsim salata (marul, dereotu, roka, kırmızı lahana, yarımturp, yarımkırmızı pancar +1 tatlı kaşığı zeytinyağı)
Tahin ekmeği (1 dilim)
2 küçük kare bitter çikolata
Kabak çekirdeği (1 avuç)

* Günlük ortalama 5000 adım önerilir

* Günlük su tüketimi 2 litrenin üzerinde olması önerilir

* Yemeklerinize ve salatalara seviyorsanız sarımsak ekleyebilirsiniz.

* TAHİN EKMEĞİ YERİNE 20 ÇİĞ BADEM YA DA YARIM AVOKADO YA DA 1 YEMEK KAŞIĞI TAHİN İÇERİSİNDE 1 ADET CEVİZ İÇİ EKLEYEREK TÜKEKTEBİLİRСİNİZ.